

mondo in Blue

NUMERO 3 - 2019

 Blue Panorama
airlines

ISOLE IONIE

Cartoline dalla Grecia

 **blu-express**
by Blue Panorama airlines

**Roma e Torino
mai così vicine!**

24 collegamenti diretti
ogni settimana



Per informazioni e prenotazioni:
www.blue-panorama.com
Contact Center: 06 98956666



L'OROLOGIO CHE VESTE SARTORIALE

Calabritto28 propone l'antica cassa da tasca come orologio da polso a cui aggiunge i cinturini intercambiabili in tessuto pregiato, realizzati secondo la tradizione di alta sartoria partenopea.

NAPOLI: via Calabritto 28 - via Scarlatti 73 ROMA: via del Gambero 25


CALABRITTO28

NAPOLI - ROMA

10% DI SCONTO CON IL CODICE: [FRECCIA2804](http://WWW.CALABRITTO28.IT) SU WWW.CALABRITTO28.IT



PRET A VOLER

Benvenuti a bordo e grazie per aver scelto di volare con Blue Panorama Airlines.

Dal 1998, anno di lancio della Compagnia, i nostri voli coprono orizzonti sempre più vasti. Voli di linea e su richiesta per 54 destinazioni in 4 continenti (Africa, America, Asia ed Europa) sono la testimonianza del lavoro svolto nei nostri primi 20 anni. Abbiamo saputo difendere l'anima completamente italiana della Compagnia, che da dicembre 2017 è entrata a far parte del Gruppo Uvet, leader da oltre 60 anni nel mercato della mobility e del turismo.

Un'acquisizione che ha già determinato in Blue Panorama tangibili innovazioni e sinergie. Sono infatti significative le novità ed i risultati ottenuti in poco più di un anno: il rinnovo in atto del parco velivoli grazie all'acquisto di modelli di nuova generazione, l'introduzione di nuovi collegamenti e servizi, come ad esempio lo sviluppo del sistema di intrattenimento a bordo dei velivoli di lungo raggio Blue-play, che offre in download sul vostro device, alimentabile ininterrottamente con prese USB individuali,

le ultime produzioni di Hollywood, serie TV e cartoni animati, oltre a musica e videogames. In questo percorso di ammodernamento, desidero anticiparvi che da aprile 2019 il nostro personale di bordo indosserà delle nuove divise, presentate in anteprima al BizTravel Forum 2018, l'evento dedicato alla mobility e al business travel, curato dal Gruppo Uvet. Pensate per creare un perfetto connubio tra eleganza e praticità, vanno incontro alle esigenze dei nostri piloti e assistenti di volo enfatizzando l'identità italiana di Blue Panorama. METIKI 1863, azienda sartoriale full made in Italy, ha curato ogni dettaglio, realizzando con fibre interamente naturali capi che esprimono stile, comfort e sostenibilità. Anche questo contraddistingue l'impegno della squadra Blue Panorama Airlines, composta da oltre 500 persone, che giornalmente si dedicano ad offrirvi un volo sicuro, puntuale e confortevole. Questo è il nuovo stile Blue Panorama Airlines.

Buon viaggio a tutti!

Giancarlo Zeni

Amministratore Delegato Blue Panorama Airlines



PRET A VOLER READY TO FLY

Welcome aboard and thank you for choosing Blue Panorama Airlines for your flight.

Since 1998, when the Company was established, our flights cover more and more wider horizons.

Scheduled and on request flights to 54 destinations in 4 continents (Africa, America, Asia and Europe) are the proof of the work we have done in our first 20 years. We have been able to defend the entirely Italian soul of the Company, which since December 2017 has become part of the Uvet Group, a leader in the mobility and tourism markets for over 60 years. An acquisition that has already created tangible innovations and synergies in Blue Panorama.

The innovations and results obtained in just over a year are indeed significant: the ongoing renewal of the aircraft fleet thanks to the purchase of new generation airplanes, the introduction of new routes and services, such as the development of the Blue-play entertainment system on board long-haul airplanes.

A system which offers the latest movies of Hollywood, TV series and cartoons as well as music and videogames,

all downloadable on your device continuously charged via individual USB sockets. In this modernization process I am glad to announce that since April 2019 our on-board staff will wear new uniforms that have been presented in advance at the 2018 BizTravel Forum, the event organized by the Uvet Group, dedicated to the mobility and business travel.

These uniforms have been designed to obtain the perfect combination of elegance and practicality and to meet the needs of our pilots and cabin crew as well, emphasizing the Italian identity of Blue Panorama.

METIKI 1863, a fully made in Italy tailoring company, has taken care of every detail realizing natural fibres uniforms that express style, comfort and sustainability.

This is the commitment of Blue Panorama Airlines staff, made up of more than 500 people who work every day in order to offer you a safe, on time and comfortable flight. This is the new style of Blue Panorama Airlines.

Wish you a nice trip!

Giancarlo Zeni

CEO Blue Panorama Airlines

NUMERO 3 - 2019
ANNO XVII

SOCIETÀ EDITRICE

Blue Panorama Airlines SPA
Viale della Arti 123 - 00050 Fiumicino (Roma)
Tel. +39 06 655081

Autorizzazione del Tribunale di Roma
n. 649/2002 del 28/11/2002
Iscritta al R.O.C. n°22842

DIRETTORE RESPONSABILE

Claudia Carpinella

DIREZIONE EDITORIALE MONDO IN BLUE



GRUPPO GALLETTI

Marco Galletti
Piazza della Consolazione, 85
00186 Roma
Tel. 06 83978125
direzione@gruppogalletti.com

REDAZIONE

Luana Miriti
redazione@gruppogalletti.com

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE

grafica@gruppogalletti.com

TRADUZIONI

Morgan Chiarella - Wardia Baakouk

CONTRIBUTORS

Erica Mencarelli
Francesco Puma
Lorenzo Fusco
Giuseppe Di Giovanni
Federica Micheli

PUBBLICITÀ

Gruppo Galletti
commerciale@gruppogalletti.com
Tel. 06 83978125

STAMPA

ARTI GRAFICHE FILIPPUCCI s.r.l dal 1890

HANNO COLLABORATO

A QUESTO NUMERO:

Angelica Bianco, Meryem Zeynep Caytak,
Valeria D'Amico, Francesco Puma, Eric J. Lyman

Contents

CURIOSITÀ

Redazione 6

GREEN

Luana Maria Miriti 32

CINEMA

Erica Mencarelli 50
Translated by Wardia Baakouk

SERVICE

..... 53



copertina/cover:
istock by gettyimages

Sommario

8

PASSEPARTOUT

Isole di eroi
Island of heroes
Di/By Lorenzo Fusco
Translated by Wardia Baakouk

12

PORTRAIT

Il dottor Stranamore torna in TV
Dr. Strangerlove is back on TV
Di/By Claudia Carpinella
Translated by Wardia Baakouk

16

PORTRAIT

Una splendida Daenerys
Amazing Daenerys
Di/By Claudia Carpinella

20

PORTRAIT

Tutto il fascino del Profesor
All the charm of EL Profesor
Di/By L.M.
Translated by Wardia Baakouk

24

SPORT

Formula E, velocità e progresso
Formula E, speed and progress
Di/By C.C.
Translated by Morgan Chiarella

28

SOCIETÀ'

Cibo e Vino, i segreti per un matrimonio perfetto
Food and Wine, the secrets to a perfect match
Di/By C.C.
Translated by Morgan Chiarella

32

GREEN

Outdoor Yoga, armonia e benefici
all'aria aperta
Outdoor Yoga, find harmony and benefits
Di/By Luana Maria Miriti
Translated by Wardia Baakouk

36

PASSEPARTOUT

L'Avana: tra incanto e Rivoluzione
Havana: the enchantment of the Revolution
Di/By Lorenzo Fusco
Translated by Morgan Chiarella

40

PASSEPARTOUT

Un angolo caraibico nel Mediterraneo
A caribbean corner of the Mediterranean
Di/By L.M.M.
Translated by Morgan Chiarella

48

PORTRAIT

Bellezza e matematica, il trucco del
successo
Beauty and mathematics, the trick of
success
Di/By Giuseppe di Giovanni
Translated by Morgan Chiarella



8



12



16



32



Lo squalo più grande al mondo è gentile!

Un grande gigante gentile. Lungo sei metri e pesante oltre 2,5 tonnellate, Deep Blue, lo squalo bianco più grande mai filmato dall'uomo, si aggira per le acque al largo di Honolulu. E con la sua mole, non è di certo passato inosservato. Un gruppo di sommozzatori e fotografi, guidati dall'esperta Ocean Ramsey, lo hanno individuato mentre si aggirava attorno alla carcassa di un grosso capodoglio. L'immersione, inizialmente volta alla ricerca di squali tigre, si è rivelata un'incredibile sorpresa. I sub si sono avvicinati allo squalo bianco riuscendo persino a nuotare attorno a lui, come fosse un delfino. La famosa biologa marina, bella come Barbie e animalista convinta, addirittura è stata ripresa mentre si faceva trasportare sul dorso, per una insolita nuotata lunga dall'alba al pomeriggio.

The largest shark in the world is really friendly

A big friendly giant. With its six meters and over 2.5 tons, Deep Blue, the largest white shark ever filmed by man, wanders the waters off Honolulu. Due to its size, it didn't go unnoticed. The expert Ocean Ramsey lead a group of divers and photographers who identified it as it hovered around the carcass of a large sperm whale. The dive, initially aimed at finding tiger sharks, turned out to be an incredible surprise. The divers approached the white shark and even managed to swim alongside it, as if it were a dolphin. The famous marine biologist may be as pretty as a Barbie doll, but her dedication tops her beauty in the video where she swims on a shark's back from dawn to the afternoon.

Più follower hai, meno sushi paghi

“Dove andremo a finire” borbottano i più agé, mentre i giovani cresciuti a stories e social esultano. A Milano ha aperto il primo ristorante dove si paga in base ai follower di Instagram. Una trovata dei proprietari del “This is not a Sushi Bar” per pagare in cambio-merce la pubblicità. Come funziona? Scattando una foto al piatto ordinato e postandola su Instagram con tanto di hastag e tag allo stesso ristorante di Porta Romana. Il listino prezzi è ben preciso: se hai mille seguaci avrai un piatto in omaggio, se ne hai dai 10 mila, otterrai due portate gratis, e se sfiori i 50 mila addirittura 4. I veri e propri influencer, quelli da 100 mila follower e più, mangeranno tutto e gratuitamente. Certo, saranno più intenti a scattare e modificare foto che a gustare sushi, ma del resto... ça va sans dire!

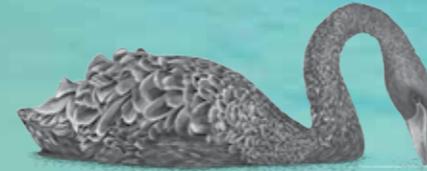


The more followers you have, the less you pay for sushi

While the senior readers may mumble “What is wrong with world?”, those who grew up on YouTube and social media are rubbing their hands together. The first restaurant where you pay based on the number of Instagram followers has opened in Milan. The idea of the owners of “This is not a Sushi Bar” is to pay less in exchange for advertising. So how does it work? You take a picture of the dish you ordered and post it on Instagram with lots of hashtags and tag the restaurant, which is in the Porta Romana area. The price list is very specific: if you have a thousand followers you get a free dish, 10 thousand followers gets you two free courses, and if you're in the 50 thousand range you get 4. The real influencers who have 100 thousand followers or more, simply eat for free. Sure, they might be more focused on editing and posting pics rather than enjoying the sushi, but that goes without saying...

ELIVI

SKIATHOS



DISCREET 5 - STAR LUXURY



ELIVI SKIATHOS

Koukounaries Bay, Skiathos, 37002, Greece
T. +30 24274 40900 | info@elivihotels.com

ELIVIHOTELS.COM

ISOLE di eroi

Le Ionie, protagoniste di leggende e storie senza tempo, sono un vero e proprio tesoro della Grecia

di / by **Lorenzo Fusco**

Partire alla ricerca del mito, delle leggende, della storia. Scoprire una natura lussureggiante, che si affaccia su un mare dai mille colori. Farlo, senza allontanarsi troppo dall'Italia. Impossibile pensate? Invece no. Perché, a poche miglia dallo Stivale, si trova l'arcipelago delle Isole Ionie, un paradiso talmente ricco di possibilità da non aver nulla da invidiare ad altre località più gettonate della Grecia. Per gli amanti del turismo più festaiolo,

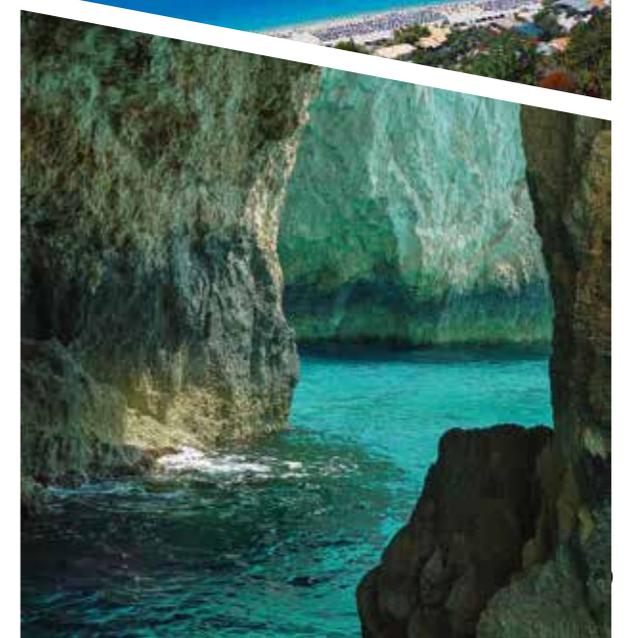
fatto di shopping, bar notturni e spiagge affollate, ad esempio, non si può non citare Corfù, con la sua vivace cittadina, piena di vie, caffè, botteghe artigianali, portici e prati all'inglese. Oppure Zante, famosa per le mille spiagge da cartolina, come quella del relitto, dove poter praticare ogni sorta di sport acquatico. Per il turista in cerca di luoghi incredibilmente tranquilli e meditativi, invece, Cefalonia è la terra ideale, perché è il silenzio



della natura a farla da padrone. Il parco nazionale che si sviluppa intorno al monte Enos, infatti, comprende: spiagge, laghi, boschi di abeti locali e grotte spettacolari come quella di Drogarati, famosa per le formazioni calcaree di colore rosso. Si tratta di posti da scoprire con lunghe passeggiate, come quella da fare sul ponte pedonale di Argostoli, tra i più lunghi d'Europa, che divide il golfo della città, dalla laguna abitata da tartarughe. In questo senso, anche Paxos e Antipaxos sono ideali per un turismo slow di qualità. Sommerse da oltre duecentomila ulivi e strade delimitate da muretti a secco, le due isole presentano calette turchesi e spiagge di sabbia talmente belle, da non sfigurare nel confronto con quelle caraibiche. Come per il resto della Grecia, poi, anche questo territorio offre un ricco patrimonio culturale, frutto dei secoli di dominazione ellenica, romana, bizantina e veneziana. Lo si scopre ad Itaca, che possiede antichi scavi micenei, dove forse si nasconde la celebre reggia che Ulisse riconquistò nell'Odissea raccontata da Omero. Reggia, che alcuni archeologi credettero di trovare nei magnifici scavi di Nydri, sull'isola di Leucada, famosa per le sue lenticchie, i lidi da sogno e i pittoreschi villaggi di montagna. Una nota a parte, infine, la merita Cerigo, anticamente chiamata Khytira, e ora appartenente al Peloponneso. A metà tra lo Ionio e il Mar Egeo, l'isola è la più distante ma anche la più ellenica dell'intero arcipelago. Si tratta infatti dell'isola consacrata a Venere e al Dio dell'amore e, forse anche per questo, ci si innamora subito della tipica architettura greco-mediterranea, con case bianche e porte e finestre azzurre, che rende paesi come Chora delle vere e proprie bomboniere. Queste sono solo alcune delle isole e dei tesori offerti da questa terra di eroi. Delle isole che, come il resto della Grecia, sanno essere gentili ed ospitali, rimanendo per sempre nel cuore della gente.



Natura incontaminata che si spinge fino al mare e calette turchesi: Cefalonia è la sorella maggiore di tutto l'arcipelago e la meta perfetta per chi predilige una vacanza meditativa



ISLAND OF HEROES

The Ionian Islands, object of timeless legends and stories, a real treasure in Greece

Leaving in search of myth, legends, history. Discovering a lush nature, with a coastline of many colours. Doing it without going too far from Italy. Do you think that's impossible? Not at all. Since, just a few miles from the "Boot", is the archipelago of the Ionian Islands, a paradise that is so full of opportunities in no way inferior to other more popular places in Greece. For fun loving tourists, who love shopping, night bars and crowded beaches, there is Corfu, with its lively town, full of streets, cafes, craft shops, arcades and lawns. Or Zante, famous for its thousand beaches, some just right of a picture postcard, like the wreck,

where you can practice every of kind water sport. For those looking for extraordinarily peaceful and meditative places, however, Kefalonia is the ideal land, dominated by the silence of nature. The national park that stretches around Mount Enos, in fact, includes: beaches, lakes, local pine forests and spectacular caves such as that of Drogarati, famous for its red coloured limestone formations. These places need long walks to be discovered, such as on the pedestrian bridge of Argostoli, one of the longest bridges in Europe, which separates the gulf of the city from the lagoon inhabited by turtles. In this sense, Paxos and Antipaxos are also ideal for slow tourism. The two islands, surrounded by over two hundred thousand olive trees and roads which are delimited by dry stone walls, have turquoise bays and sandy beaches so beautiful that they manage not disgrace themselves against those of the Caribbean. On the other

hand, just like for the rest of Greece, this territory also offers a rich cultural heritage, the result of centuries of Hellenic, Roman, Byzantine and Venetian hegemony. An illustration of this is Ithaca with its ancient Mycenaean excavations, where, the renowned royal palace reconquered by Ulysses in the Odyssey told by Homer, is probably hidden. Some time ago the archaeologists believed

Uncontaminated nature going down towards the sea and turquoise bays: Kefalonia is the big sister of the whole archipelago and the perfect destination for those who prefer a meditative holiday

they found this royal palace in the magnificent excavations of Nydri, on the island of Leucada, famous for its lentils, dreamy beach clubs and picturesque mountain villages. Cerigo, finally, is a special case formerly know as khytira, and now belonging to the Peloponnese. The island, situated halfway from the Ionian Sea and the Aegean Sea, is the most distant of the others but also the most Hellenic of the entire archipelago. The island is, in fact, consecrated to Venus and the god of love and, perhaps it's for this reason that you immediately fall in love with the typical Greek-Mediterranean architecture, with its white houses and blue doors and windows, which makes countries like Chora real jewels. These are just some of the islands and treasures offered by this land of heroes. These islands, just like the rest of Greece, know how to be kind and warm, living forever in people's hearts.

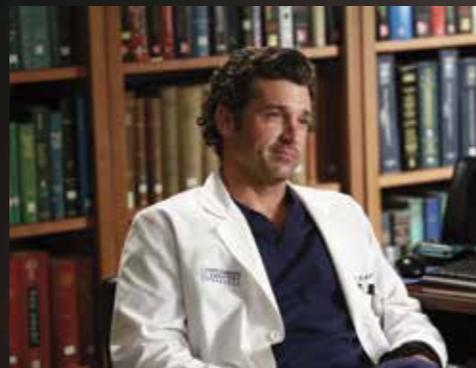


Uno strepitoso Harry Quebert rende l'addio al dottor Shepherd meno triste e doloroso. La trama è differente, le vesti anche, ma Patrick Dempsey resta la conferma di sempre. Non delude dunque i suoi numerosissimi fan che, abituati a vederlo nel medical drama più famoso dell'ultimo decennio, guardavano con scetticismo la serie tv di Sky Atlantic. La firma è quella del premio Oscar Jean Jacques Annaud, noto regista che vanta pellicole come "Bianco e nero a colori", "Il nemico alle porte" e "Sette anni in Tibet". Della serie: un nome, una garanzia. E così Patrick non ha saputo dire di no alla proposta del regista. Di loro racconta: "Quando ho letto il copione e la firma di un professionista come Annaud, non ho saputo dire di no, ma nemmeno tentennare. Non ci ho pensato un attimo e ho accettato".



PERCHE' GUARDARE IL SUO HARRY QUEBERT

Avvincente, trascinate e dai risvolti decisamente inaspettati. Insomma, tutte le caratteristiche di un thriller in grado di tenere con il fiato sospeso i telespettatori. "La verità sul caso Harry Quebert" è tratta dall'omonimo best seller di Joel Dicker, un giallo deduttivo ambientato nel New Hampshire, nella città immaginaria di Aurora, dove a distanza di trent'anni viene riportato alla luce un caso di omicidio irrisolto. Il corpo della quindicenne Nola Kellergan, sparita nell'estate del 1975, viene ritrovato sepolto nel giardino della villa di Harry Quebert (Patrick Dempsey). L'uomo, uno scrittore che ha ottenuto un successo grazie a "Le Origini del Male", e la ragazza vissero tempo addietro una travolgente e proibita storia d'amore. Per questo lo scrittore viene incolpato e messo in carcere, con il rischio di finire nel braccio della morte. Quebert, che si professa innocente, sarà aiutato dal suo giovane allievo newyorkese Marcus Goldman, anche lui noto al pubblico per le numerose vendite del suo primo libro. La storia di un amore proibito, quello tra un quarantenne e un'adolescente, finirà in pasto alla stampa, eppure niente è come sembra... Passione e suspense si intrecciano, dando vita ad un giallo tutto da risolvere.



L'AMORE PER L'ITALIA

Patrick Dempsey torna spesso in Italia in versione turista, ma questa volta lo ha fatto per business. L'attore americano infatti, ha acquistato un'azienda di moda artigianale - la Ka/Noa - nata in Piemonte due anni fa. Così Dempsey e il suo ciuffo brizzolato puntano alla conquista della moda italiana. "In questo modo - ha affermato il dottor Stranamore - mi sento a casa anche qui, a Firenze". Prima della Toscana, Patrick aveva già adocchiato la Svizzera dove ha comprato diversi negozi, per lo stesso identico motivo della Ka/Noa: al di là dell'opportunità commerciale, avere un punto di riferimento dove tornare e sentirsi cittadino del mondo.

PROSSIMAMENTE CON ALESSANDRO BORGHI

Le serie tv per Patrick non sono finite, anzi. In cantiere c'è infatti un'altra sorpresa, "Diavoli", una stagione da dieci episodi che racconta di una storia intrisa di potere e finanza. Le riprese, girate tra Roma e Londra, hanno portato Dempsey in Italia, ancora una volta, dove ha lavorato al fianco di Alessandro Borghi, neovincitore del David di Donatello per la sua magistrale interpretazione di Stefano Cucchi in "Sulla mia pelle". I due sono persino diventati amici come ha rivelato Patrick, tutto è nato sul set: "Lavorare con giovani così talentuosi e ricettivi è davvero stimolante". Per la messa in onda di "Diavoli" si dovrà aspettare la fine dell'anno, ma qualche anticipazione già si sa: Massimo Ruggero (alias Alessandro Borghi), dipendente della London Investment Bank, ha una promettente carriera davanti sé, grazie al fondamentale aiuto del suo mentore, Dominic Morgan (Patrick Dempsey). Tutto sembrerebbe andare per il meglio, ma lo spietato mondo finanziario coinvolgerà Dominic in uno scandalo di livello internazionale. Massimo a quel punto dovrà scegliere se schierarsi dalla parte di chi lo ha sempre sostenuto, insegnandogli tutto quel che sa, oppure schierarsi al fianco dei suoi rivali...

Il capitolo Grey's Anatomy è definitivamente chiuso come afferma l'attore: "Il dottor Shepherd? Non mi manca affatto, ma a lui devo la mia popolarità"

Il dottor STRANAMORE torna in tv

Patrick Dempsey si toglie il camice e veste i panni di Harry Quebert nella serie firmata Sky Atlantic

di / by C.C.



Dr. Strangelove is back on TV

Patrick Dempsey takes off his white coat and plays the role of Harry Quebert in the TV series produced by Sky Atlantic

An amazing Harry Quebert says goodbye to Dr. Shepherd in a much less sad and painful way. The plot is different, the roles as well, and Patrick Dempsey is still a certainty ever. So, he does not disappoint his many fans who, used to seeing him in the most famous medical drama over the last decade, have started watching the Sky Atlantic TV series with scepticism. It is directed by the Oscar winner Jean Jacques Annaud, renowned director who boasts films like "Black and White in Colour", "The Enemy at the Gates" and "Seven Years in Tibet". Therefore: a name, a guarantee. So that's why Patrick couldn't say no to the director's proposal. He says: "When I read the script and the signature of a professional like Annaud, I couldn't say no and not even hesitate. I didn't think much of it and I accepted."

WHY WATCHING HARRY QUEBERT

So engaging, enthralling and certainly with unexpected implications: all the features of a thriller able to keep viewers in suspense. "The truth about the Harry Quebert case" is drawn from the homonymous bestseller by Joel Dicker, a deductive mystery set in New Hampshire, in the fantasy town of Aurora, where a cold-case homicide is brought to light thirty years later. The fifteen-year-old girl's body of Nola Kellergan, who disappeared in the summer of 1975, is found buried in the garden of Harry Quebert's villa (Patrick Dempsey). The man, a writer who achieved success thanks to "The Origins of Evil", and the girl lived a passionate and forbidden love story some time ago. For this reason, the writer is blamed and imprisoned, with the risk of ending up on death row. Quebert, who is protesting his innocence, will be helped by his young New Yorker student Marcus Goldman, also well-known to the public for the sale of a large number of copies of his first book. The story of a forbidden love, between a forty-year-old and a teenager, will end up in the press, but nothing is as it appears...Passion and suspense intertwine, giving life to a mystery to be solved.

LOVE FOR ITALY

Patrick Dempsey often returns to Italy as a tourist, but this time he did it for business. In fact, the American actor bought a craft fashion company - Ka / Noa - born in Piedmont two years ago. So, Dempsey and his grizzled lock aim to conquer the Italian fashion. "In this way - said Dr. Strangelove - I can feel at home here in Florence as well ". Before Tuscany, Patrick had

already eyed up Switzerland where he bought several shops, for the same reason of Ka / Noa: beyond the business opportunity, having a point of reference where to return and feel a citizen of the world.

COMING SOON WITH ALESSANDRO BORGHI

TV series are not over yet for Patrick, however. In fact, there is another surprise in the works, "Diavoli", a ten-episode season that tells of a story full of power and finance. The shot, between Rome and London, brought Dempsey back to Italy, once again, where he worked alongside Alessandro Borghi, new winner of the David di Donatello for his masterful interpreta-



The Gray's Anatomy chapter is definitively closed, as the actor says: "Dr. Shepherd? I don't miss him at all, but I owe my popularity to him"

tion of Stefano Cucchi in "Sulla mia pelle ". The two actors have even become friends as Patrick revealed, everything started on the set: "It's really inspiring to work with such talented and receptive young people" You have to wait until the end of the year for "Diavoli"'s broadcast, but we are given some anticipation: Massimo Ruggero (alias Alessandro Borghi), an employee of the London Investment Bank, has a promising career ahead of him, above all thanks to the help of his mentor, Dominic Morgan (Patrick Dempsey). Everything seems to be going well, but the ruthless financial world will involve Dominic in an international scandal. Massimo, at that point, will have to choose whether to side who has always supported him, teaching him everything he knows, or join his rivals ...



Una splendida DAENERYS

Emilia Clarke veste i panni della protagonista dell'acclamata serie Game of Thrones

di / by Claudia Carpinella

Se ti chiameranno Daenerys e non Emilia Clarke, poco importa. Già perché per tutti la bella attrice inglese è e resterà sempre “la Madre dei Draghi”. La protagonista della fortunata serie “Game of Thrones” è attraente, brava e famosissima. Eppure resta umile, perché tiene sempre a mente la strada che ha percorso e il punto da cui ha iniziato. Emilia si è avvicinata al palcoscenico seguendo il padre, tecnico del suono a teatro. Quando confidò al papà di voler diventare un’attrice, lavorava come cameriera in un fast food, e si allenava ripetutamente nel rendere più allettante la frase: “Vuole aggiungere delle patatine fritte alla sua ordinazione?”. “Alla fine - racconta la Clarke - lo dicevo talmente bene che nessuno le ha mai rifiutate!”. Gli otto anni di studi di recitazione se li è pagati così Emilia, per poi avere la giusta occasione: la sua parte nel Trono di Spade.

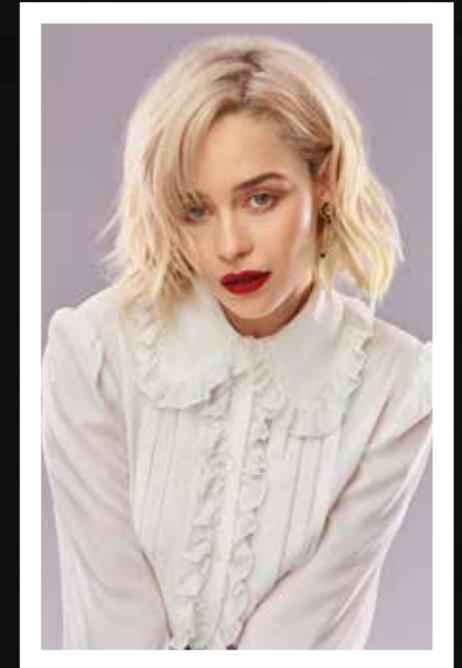
IL TRONO DI SPADE

Daenerys, “nata dalla tempesta” come recita nella serie, è la vera protagonista insieme a Kit Harington (Jon Snow) delle vicende di George R.R. Martin. Il suo ruolo parte in sordina, sembrando quasi marginale a confronto di ciò che invece accade a Westeros. Ma l'evoluzione del personaggio è un continuo crescendo: da piccola ed indifesa, Emilia diventa sempre più autorevole e rispettata, sfoggiando un talento a dir poco poliedrico.

Sul set è stata una strage di cuori. In ordine Khal Drogo, Ser Jorah, Daario Naharis e Jon Snow: tutti innamorati della bella e potente Daenerys Targaryen. E come non esserlo, avranno pensato in molti da dietro il piccolo schermo... Il finale di stagione, atteso a stretto giro su Sky, è del tutto incerto. Se infatti nel corso di queste otto serie tutti hanno fatto il tifo per lei, adesso, ad un paio di puntate dal gran finale, nulla è come sembra. Daenerys non è molto amata in Occidente, e infatti anche il pubblico ha storto il naso dopo la battaglia contro gli estranei nella “lunga notte”. Riuscirà a sedersi sul tanto desiderato trono di spade? Chissà, forse quel posto spetterà a suo nipote Aegon Targaryen, forse li rivedremo insieme, o forse il regista ha ancora in serbo un colpo di scena...

DOPO IL DRAMMA, LA RINASCITA

“Se la Madre dei Draghi può farlo, posso anche io”. E' questo che Emilia ha pensato tante volte per trovare la forza di andare avanti, e superare due maledetti aneurismi, con conseguenti interventi al cervello. Tutto è cominciato dopo la prima stagione del Trono di Spade, nel 2011. “La mia vita era precipitata: dolori insopportabili, iniezioni di morfina e continui controlli medici - racconta la Clarke. Il peso più grande era quello di dover mentire: alle domande dei giornalisti, agli appassionati della serie. A tratti sentivo fosse meglio farla finita, il dolore era troppo intenso, la fatica insostenibile e la paura della morte angosciante”. Raccolta la forza, e il coraggio di voler sopravvivere, Emilia Clarke è stata un esempio per chi si trova a passare la sua stessa drammatica situazione. Ecco perché è stata proprio l'attrice a voler svelare tutti i dettagli del suo trascorso. “Sono convinta di poter aiutare chi ha subito lesioni cerebrali come me”. E al racconto di sé, sono seguiti i fatti, con la fondazione della charity “SameYou”. Brava, anzi bravissima Daenerys.



Il trucco per non farsi riconoscere in strada? Semplicemente evitando di indossare l'affezionatissima parrucca biondo platino



Emilia Clarke plays the leading role in the acclaimed series Game of Thrones

After eight years of filming and as many seasons, it doesn't matter if they call you Daenerys instead of Emilia Clarke. Yes, because for all of us the beautiful English actress is and will always remain "the Mother of Dragons". The film star of the successful series "Game of Thrones" is so charming, talented and very famous. But she is still humble, because she never forgets the long road she has travelled and the point from which she started.

Emilia approached the stage following her father, a theater sound engineer. When she confided to her father that she wanted to be an actress, she just worked as a waitress in a fast food restaurant, and she used to train again and again to make the sentence "Do you want to add fries to your order?" more tempting. "I finally said it so well that no one ever refused them!" - says Clarke. That's the way Emilia paid her eight years of acting studies, before having the right opportunity: her role in the Throne of Swords.

GAME OF THRONES

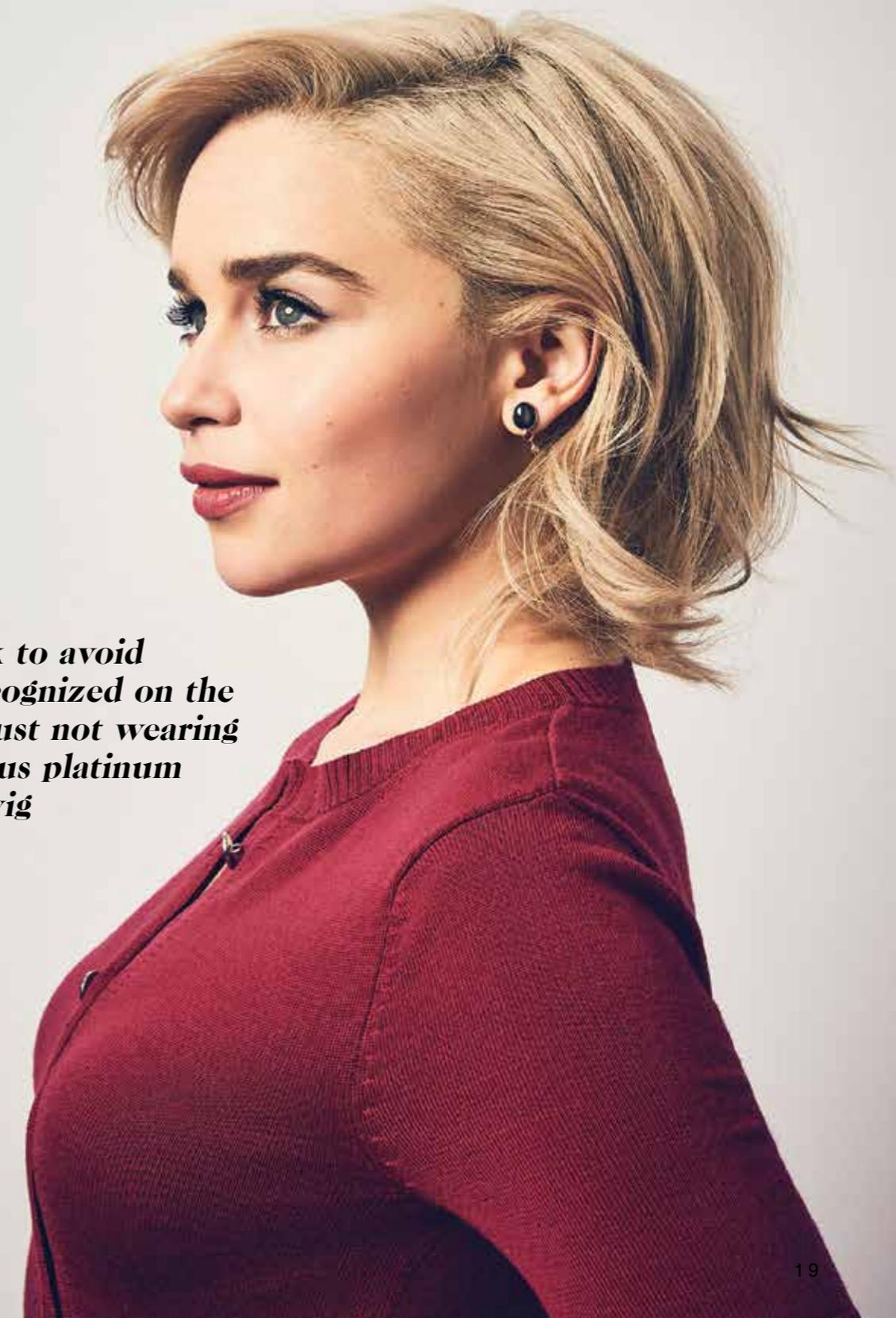
Daenerys, "stormborn" as she plays in the series, is the real protagonist along with Kit Harington (Jon Snow) of the events of George R.R. Martin. Her role starts on the backburner, appearing almost marginal in comparison with what happens in Westeros. But the evolution of the character is a continuous crescendo: Emilia involves from a little and defenseless woman into a more and more authoritative and respected one, showing off a versatile talent, to say the least. Many broken hearts on the set. Starting from Khal Drogo, Ser Jorah, Daario Naharis to Jon Snow: all in love with the beautiful and powerful Daenerys Targaryen. After all, how we could not be, many will have

been looking at that from behind the small screen and thinking it. The season finale, awaited closely on Sky, is completely uncertain. Whereas everyone has supported her during these eight series, now, about a couple of episodes before the grand finale, nothing is as it seems. Daenerys is not much loved in the West, and even the public didn't like it after the battle against strangers in the "long night". Will she be able to sit on the long-awaited sword throne? Who knows, maybe that place will be up to his nephew Aegon Targaryen, maybe we'll see them together again, or maybe the director still has a twist ...

AFTER THE DRAMA, THE REBIRTH

"If the Dragon Mother can do it, then I can too." Emilia has thought about this so many times to find the strength to go on, and to overcome two damn aneurysms, causing brain surgery. Everything started after the first season of the Throne of Swords, in 2011. "My life was plunging: unbearable pains, injections of morphine and continuous medical checks - Clarke tells. The heaviest burden was that I had to lie: to journalists' questions and to the fans of the series. Sometimes I thought I'd rather end it all, the pain was too intense, the struggle unbearable and the fear of death distressing". Once she has found the strength, and the courage to survive, Emilia Clarke has been an example for those people who are going through the same dramatic situation. That's why the actress wanted to reveal herself all the details of her past. "I believe I can help those who have suffered brain injuries like me." However, her personal history was followed up with actions, with her charity foundation "SameYou". Well done, or rather, excellent Daenerys.

Amazing DAENERYS



The trick to avoid being recognized on the street? Just not wearing the famous platinum blonde wig

Nella sua vita ha dovuto fare i conti con un tumore alla gamba molto aggressivo, per il quale rischiava l'amputazione. Alla fine è riuscito a cavarsela anche grazie al sostegno delle persone che gli sono state vicine

Tutto il fascino del PROFESOR

Alvaro Morte è il protagonista della Casa di Carta, la fortunatissima serie tv spagnola che ha spopolato in tutto il mondo

di / by L.M.



Classe 1975, affascinante, hombre caliente, occhi profondi castani come i suoi capelli, latin lover, l'attore Alvaro Morte di gavetta ne ha fatta tanta. Volontà, dedizione e tenacia lo hanno premiato. Ha frequentato la scuola di arte drammatica di Cordova e nel 2012, seguendo la sua passione il teatro, ha creato la compagnia teatrale 300 Pistolas, dirigendo diversi spettacoli in Spagna. Una delle più interessanti curiosità è che, in realtà, Alvaro Morte è un nome d'arte, infatti il suo vero nome all'anagrafe è Alvaro Antonio Garcia Morte, decidendo di cambiarlo all'età di 20 anni quando interruppe gli studi di ingegneria per dedicarsi alla carriera di attore. Un percorso che, ad oggi, lo ha portato ad essere uno degli attori più amati dal pubblico non solo in Spagna ma anche in Italia. Proprio come ne la casa di carta, anche nella vita reale è stato chiamato "professore", specificatamente di letteratura inglese in Finlandia. Alvaro Morte infatti, sembra essere un vero esperto di Shakespeare e del teatro elisabettiano.

LA CASA DE PAPEL

Nella serie Netflix "La casa di carta" l'attore è stato scelto per interpretare il ruolo del Professore. Un successo planetario che tornerà presto in tv con la terza stagione dal 19 luglio su Netflix. Insieme a Denver, Berlino, Tokyo, Nairobi, infatti, mette a punto la rapina del secolo alla Zecca di Stato. Netflix, lo scorso mese, ha annunciato con un video, sulle note di Bella Ciao, diverso da quello che siamo abituati ad ascoltare, l'inizio delle riprese della terza stagione. "Abbiamo già iniziato le riprese -ha affermato l'attore - siamo stati due settimane e mezzo nel sud-est asiatico, abbiamo iniziato lì. Andremo in diversi posti che non posso rivelare...". La nuova stagione si aprirà dove è finita la seconda, ovvero nelle Filippine, il posto scelto dal Professore per godersi i soldi rubati alla Zecca dello Stato. Qui, dove è stato raggiunto da Raquel, l'uomo metterà molto probabilmente giù un nuovo importante piano, che condividerà con gli altri componenti della banda.

LA CARRIERA

Dopo aver lavorato a lungo in teatro, Alvaro ha debuttato al cinema e in televisione, con vari show spagnoli che hanno riscosso grande successo. In Italia l'abbiamo conosciuto per aver vestito i panni del dottor Lucas Moliner de Il

Segreto, celebre soap opera spagnola tuttora in onda su Canale 5. Negli stessi anni, diverse trasmissioni spagnole sono arrivate nel nostro paese, e tra queste molte hanno visto la partecipazione di Alvaro. Nel 2017 ha abbandonato lo show per dedicarsi ad altri progetti ed è stato scelto per interpretare il Professore in La casa di carta.

A marzo 2019 è stato protagonista della serie tv Il molo rosso - El embarcadero - ideata da Alex Pina, che racconta la storia di due donne colpite dalla morte dell'uomo che amavano entrambe. La storia si apre in una bellissima, ma misteriosa Valencia, con il ritrovamento di un cadavere, proprio quello di Oscar (Alvaro Morte), un uomo che sembra follemente innamorato solo di Alejandra (Veronica Sanchez) ma che, in realtà, nasconde da ben 8 anni una relazione con Veronica (Irene Arcos), con la quale ha avuto persino una figlia. "Non è stato facile costruire il personaggio di Oscar, che appariva come un semplice traditore: lo spettatore è portato a immedesimarsi e a capire le motivazioni del protagonista" racconta Alvaro Morte, "Tutti quanti siamo cresciuti con questa idea, che ci è stata impressa a martellate nel cervello anche per colpa della religione, secondo cui si può amare una sola donna per tutta la vita e non ci si può innamorare di un'altra persona, figuriamoci poi contemporaneamente. Perché non si possono amare due donne, in modo diverso, seppure con la stessa intensità? Vorrei che gli spettatori guardando la serie si chiedessero se sono felici della propria vita, se stanno seguendo ciò che veramente desiderano o ciò che gli altri si aspettano da loro", ha spiegato l'attore andaluso.





All the charm of EL PROFESOR

Alvaro Morte is the main character of Casa de Papel, a very successful Spanish TV series that has been a huge hit around the world.

Born in 1975, charming, hombre caliente, deep brown eyes like his hair, latin lover, the actor Alvaro Morte rose through the ranks. Will, dedication and tenacity have repaid him. He attended the school of dramatic art in Cordoba and in 2012, following his passion for theatre, he created the theatre company known as 300 Pistolas, directing several shows in Spain. One of the most interesting curiosities is that, actually, Alvaro Morte is a stage name, since the Civil Registry reports Alvaro Antonio García Morte as his real name; he decided to change it at the age of 20 when he interrupted his Engineering Studies to consecrate himself to the actor's career. An artistic path that, nowadays, has led him to being one of the most loved actors not only by the Spanish audience but also by the Italian one. Just as in La Casa de Papel, even in real life he has been called "professor", specially Professor of English Literature in Finland. Actually, Alvaro Morte seems to be a real expert on Shakespeare and the Elizabethan theatre.

CASA DE PAPEL

The actor has been chosen to play the role of the Professor in the Netflix tv series "The Paper House". A global success that will be back soon on TV with the third season from July 19th on Netflix.

Together with Denver, Berlin, Tokyo, Nairobi, in fact, pulls off the State Mint robbery of the century. Last

month, Netflix announced with a video, to the tune of Bella Ciao, a bit different from that we are used to listening to, the beginning of the shooting of the third season. "We've already started shooting - the actor claimed - we spent two and a half weeks in South-East Asia, we started there. We are going to different places that I cannot reveal...". The new season will open where the second one ended, namely in the Philippines, the place chosen by the Professor to enjoy the money he had stolen from the State Mint. Here, where he has been joined by Raquel, the man will most likely put down an important new plan, which he will share with the other members of the band.

THE CARREER

After working in the theatre over a long period, Alvaro debuted at cinema and television, with various and very successful Spanish shows. He has been known in Italy for having played the role of Dr. Lucas Moliner in El secreto de Puente Viejo, a very renowned Spanish soap opera still broadcasted on Canale 5 (Channel 5). In the same period, several Spanish tv broadcasting arrived in our country, and Alvaro took part in many of them. In 2017 he left the show to devote himself to other projects and has been chosen to play the Professor in Casa de Papel.

In March 2019 he was the main character of the TV

series El embarcadero, created by Alex Pina, which tells the story of two women deeply upset by the death of the man they both loved. The story opens in a beautiful, but mysterious Valencia, with the discovery of a dead body, just that of Oscar (Alvaro Morte), a man who seemed madly in love only with Alejandra (Veronica Sanchez) but, in practice, for eighth years he has been hiding a relationship with Veronica (Irene Arcos), with whom he even had a daughter.

"Building the character of Oscar was not easy at all, as he looked like just as a simple traitor: the

spectator is led to identify himself and understand the motivation of the main character" says Alvaro Morte, "We all grew up with this idea, which was imprinted on us also because of religion, according to which one can love just one woman for life and cannot be in love with another person, never mind at once. Why can't we love two women in our own way, even if at the same degree? I'd like viewers who will watch the series they also ask themselves if they are happy with their lives, if they are following what they really want or what others expect from them", the Andalusian actor said.

He had to deal with a very aggressive leg tumour in his life, for which he risked amputation. He finally managed it even with the support of the people who were close to him

FORMULA E velocità e progresso

La tappa romana dell'Eur è stata vinta da Mitch Evans alla guida della Panasonic Jaguar

Questo modo di correre ha il sapore del futuro. Poche emissioni e motori silenziosi: è così che la tecnologia corre in pista

di / by Claudia Carpinella

Quando a fare da cornice ad una gara adrenalinica è Roma, lo spettacolo assicurato va moltiplicato per due. I numeri della Formula E all'Eur, lo hanno ampiamente confermato: 35mila spettatori in tribuna e oltre un milione a casa. E per chi questa competizione l'ha vista da vicino, non poteva che essere un successo.

LA GARA

L'adrenalina ha tenuto con il fiato sospeso il pubblico che fino all'ultimo ha sperato – o meno, dipende dalla tifoseria – nella grande vittoria del neozelandese Mitch Evans. Fin dal via dell'E-Prix, si è subito innescato un testa a testa tra André Lotterer partito in pole, alla guida della DS Techeetah, e la Panasonic Jaguar di Evans. Dopo soli due giri, un ingorgo in pista ha costretto a sospendere la competizione, che è stata ripresa dopo 47 lunghissimi minuti di regime di bandiera rossa. Ma una volta ripresa la gara, Evans è partito subito all'attacco. A sedici minuti dal termine, precisamente alla curva 10, il pilota neozelandese è riuscito ad uscire più rapido e a guadagnare la testa della corsa, amministrandola poi fino alla fine. Nel suggestivo circuito che si snodava tra le vie e i palazzi del quartiere romano infatti, la strategia del team Panasonic Jaguar, sponsorizzato da Viessmann, si è dimostrata alla fine vincente.

PRESTAZIONI E REGOLAMENTI

Nelle gare di Formula E è determinante la capacità di gestire l'energia che le batterie delle monoposto riescono ad accumulare e rigenerare. Novità del campionato Formula E 2018/2019 sono le batterie più capienti, passate da 200 kW ai 250 kW (225 kW in gara), che consentono di raggiungere la velocità di 280 km/h (da 0 a 100 km/h in 2,8 secondi). La maggiore autonomia permette ai piloti di concludere la gara senza il cambio vettura a metà della competizione. Ma la maggiore autonomia energetica non esclude comunque una gestione consapevole per tutta la gara dell'energia a disposizione: il supporto che anche i tecnici ai paddock riescono a dare al pilota è fondamentale per non fermarsi prima di tagliare al traguardo a causa di sorpassi e azioni energivore. La vittoria è davvero una – elettrizzante – vittoria di squadra.

UN'OTTIMA IDEA PER LA CITTA'

Un grande evento in città, si sa, fa sempre bene sotto vari punti di vista, a partire dall'indotto generato. Ma al di là del settore turistico, la buona notizia è che l'organizzazione della Formula E si è fatta carico del rifacimento stradale, regalando al quartiere delle strade sicuramente più in forma e senza buche per un totale di dieci milioni di euro spesi in lavori di manutenzione.

FORMULA E

speed and progress

Mitch Evans drives his Panasonic Jaguar to win the 2019 Rome E-Prix

When Rome is the backdrop for a thrilling race, the spectators are in for a double show. The attendance of the Formula E race in Rome's Eur quarter have amply confirmed it: 35 thousand spectators in the stands and over a million at home. For the lucky ones who followed the race from up close, success was the only option.

THE RACE

The adrenaline kept the audience on the edge of their seats, hoping until the last moment – that is, if you're a fan – for another great victory of the New Zealander Mitch Evans. Right from the start of the E-Prix two pilots went head-to-head; André Lotterer, in pole-position at the wheel of his DS Techeetah, and Evans driving his Panasonic Jaguar. The competition was suspended after only two laps due to a jam on the track, only to be resumed after 47 very long minutes of waving of the red flag. But once the race started again, Evans was immediately on the attack. Sixteen minutes from the end, precisely at curve 10, the New Zealander managed to take the lead and defend the position to the end. In this unique circuit that winds through the streets and palaces of the ancient city, the strategy of the Panasonic Jaguar team, sponsored by Viessmann, proved to be successful in the end.

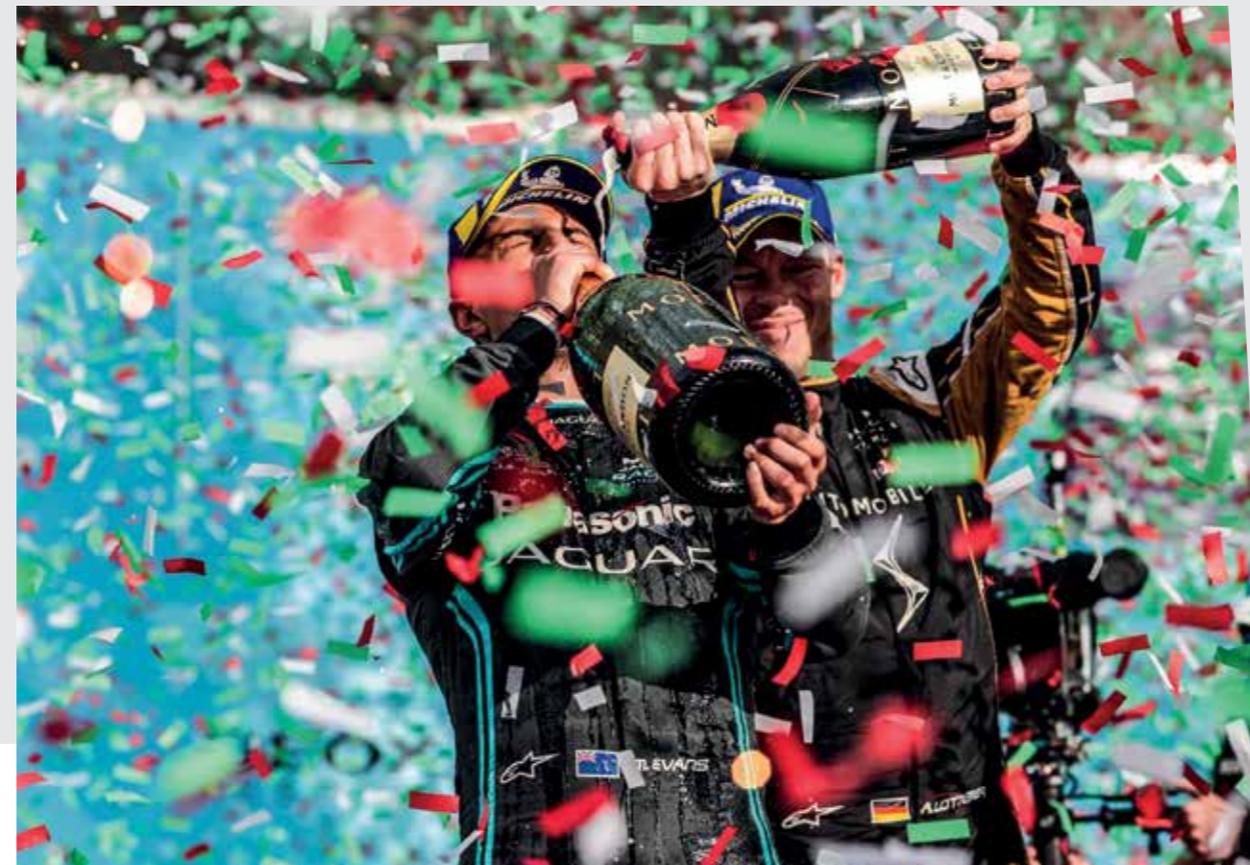
PERFORMANCES AND REGULATIONS

In Formula E competitions the ability to manage the energy that the race car batteries are able to accumulate and regenerate is crucial. The Formula E 2018/2019 championship innovations are the larger batteries, which went from 200 kW to 250 kW (225 kW in the race), which make it possible to reach a speed of 280 km / h (from 0 to 100 km / h in 2, 8 seconds). The greater battery life allows the drivers

to finish the race without the need of a mid-competition car change. But the new batteries still require careful energy management throughout the whole race: the technical support provided to the driver from the paddocks is also essential to make it to the finish line avoiding energy intensive decisions. Victory is a truly - electrifying - team achievement.

A GREAT IDEA FOR THE CITY

A big event in the city is always beneficial from various points of view, starting from the revenue. Besides from promoting tourism, the good news is that the Formula E organization has offered a road renovation, investing ten million euros to fix the streets of Rome.



Paving the way for the cars of tomorrow. Low emissions and silent engines: this is the race of technology

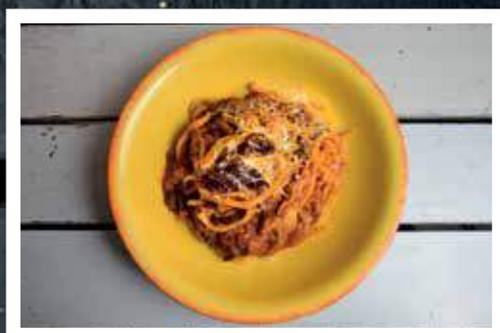


CIBO E VINO

i segreti per un matrimonio perfetto

Abbinare un buon bicchiere di rosso o di bianco è un'arte, ma per fare bene basta tenere a mente delle semplici regole

di / by C.C



Il consiglio del Sommelier:
"Prima di scegliere il vino da servire, attenzione ai colori: il primo passo è quello di creare un giusto equilibrio cromatico"



Abbinare, decantare e imparare a degustare. Olfatto, vista e gusto si inebriano di sensazioni straordinarie e coerenti, in grado di esaltare al massimo le qualità del cibo e del vino stesso. Imparare a conoscere quest'ultimo, da sempre protagonista indiscusso della tavola italiana, è il segreto del successo per un matrimonio perfetto, quello tra cibo e vino. Tradizione, stagionalità, concordanza e contrapposizione: quattro semplici, ma non scontate, regole per non sbagliare mai.

Tradizione

Non importa se i tempi siano cambiati, se il gusto si sia evoluto: la tradizione è tradizione, e va rispettata e tramandata in quanto tale. Alcuni piatti infatti, presentano degli abbinamenti cristallizzati oramai da decenni, e guai a cambiare le carte in tavola. Dalla Toscana arriva l'intramontabile accoppiata "ribollita e Chianti", ovvero l'accostamento di una zuppa a base di pane, cavolo nero e fagioli, accompagnata da un rosso intenso, dal gusto asciutto e dal profumo di spezie e frutti di bosco. Dal Veneto invece, proviene un altro primo della tradizione veronese, il risotto all'Amarone. Come suggerito dal nome, il vino è quello della Valpolicella, una vera e propria stella dell'enologia italiana. Dal centro poi, un'altra immane consuetudine è quella di servire "abbacchio e Frascati", cioè dell'agnello giovane con un bicchiere di bianco, originario della provincia romana e dal gusto secco e sapido.

Stagionalità

Per servire il giusto vino a tavola c'è un'altra accortezza, semplice e facile da tenere a mente: la stagionalità. In inverno ovviamente si consumano pasti più caldi e calorici, motivo per il quale si prediligono vini più corposi e strutturati. Contrariamente a quanto avviene in estate, dove i diversi menù contano portate più leggere e fresche, ben abbinabili con dei vini bianchi serviti ad una temperatura più bassa, come il Muller Thurgau, la Ribolla o il Vermentino.

Concordanza

Per riuscire nell'intento di combinare un matrimonio perfetto, piatto e vino vanno bilanciati, sempre. Il corpo del vino deve essere infatti proporzionato alla struttura del primo o del secondo servito. Se la pietanza è delicata andrà abbinato un vino con aromi contenuti, che non vada a coprire, ma ad esaltare i sapori della stessa portata. Un'uni-

ca regola aurea vale invece per i dessert: con i dolci va sempre servito un vino altrettanto dolce.

Contrapposizione

Un'altra mossa per non sbagliare l'abbinamento sta nel creare la giusta contrapposizione. Con cibi prevalentemente grassi è bene accostare vini che scorporino i condimenti sostanziosi: ecco perché si scelgono vini con buona acidità o eventualmente anche effervescenza. Per i cibi dal retrogusto amaro, come ad esempio alcune verdure, si può compensare con vini rossi, purché aggraziati e rotondi, come un Valpolicella oppure un Chianti.

GLI ABBINAMENTI DEL SOMMELIER:

Bollicine e mortadella

Un abbinamento inaspettato, che si piazza prepotentemente sulla tavola da vero protagonista. Bollicine e mortadella: un connubio perfetto ed equilibrato. "L'accoppiata è vincente - spiega Eleonora Baldassini, sommelier della Bottega Visconti - perché il gusto deciso del salume è smorzato e sgrassato dal vino, che riesce, con la sua freschezza, a mantenere pulito il palato". Per l'occasione il consiglio è un buon Franciacorta o, perché no, uno Champagne.

Rosso e amatriciana

Dopo l'azzardo dell'insaccato con lo spumante, l'abbinamento proposto ha un amarcord regionale e tradizionale, ovvero l'Amatriciana con un Capolemole Rosso di Carpineti. "Questa scelta è un vero e proprio matrimonio per il classico primo laziale - continua Eleonora Baldassini. Il pepato del guanciale dev'essere supportato da un vino ben strutturato, come appunto il Capolemole".

Bianco e salmone

Vino bianco e pesce, un grande classico su cui però ci si può giocare su, andando a definire l'accostamento di un antipasto che potrebbe essere: salmone e Chardonnay di Kaltern. La freschezza del vino rispetta la delicatezza del salmone, che per l'occasione dev'essere scelto con un'affumicatura leggera. "In questo caso - spiega la sommelier della Bottega Visconti - ci troviamo davanti ad un piatto ben costruito anche nella sua affinità cromatica. I colori tenui del salmone sono in equilibrio con il giallo paglierino del vino".

FOOD AND WINE

the secrets to a perfect match

Pairing a glass of red or white is an art, but keeping in mind a few simple rules will do the trick

Matching, decanting and learning to savour. Smell, sight and taste are intoxicated with extraordinary, harmonious sensations, which highlight the quality of food and wine. Learning about the latter, the undisputed protagonist of any Italian dinner table, is the secret of success for the perfect match between food and wine. Tradition, seasonality, compatibility and pairing: four rules that may be simple but are not obvious, and when followed one can do no wrong

Tradition

It doesn't matter if times have changed, if taste has evolved: tradition is tradition, and must be respected and handed down as such. In fact, some dishes have been preserved for decades now, and it would be foolish to change them. The timeless Tuscan combination of "ribollita and Chianti" is a black cabbage and beans soup on a bed of bread, preferably matched by an intense, dry red with a scent of spices and berries. From Veneto instead, a first course of the Veronese tradition, the risotto with Amarone. As the name suggests, the wine comes from Valpolicella, and is a renowned product in Italian oenology. A tradition from the central regions is "abbacchio and Frascati", that is a tender lamb cutlet with a glass of dry, sapid white wine, originating from the Roman province.

Seasonality

Another requisite to serve the right wine at the table is a simple one to keep in mind: seasonality. The warmer and more caloric meals call for structured wines. As opposed to what happens in the summer, when lighter and fresher courses appear on the menu, and white wines such as Muller Thurgau, Ribolla or Vermentino are served at lower temperatures.

Compatibility

For the perfect match, the dish and wine must always be balanced. The body of the wine must be proportional to the structure of the course being served. A delicate dish is best served with a wine whose aromas are contained, as to not cover but enhance its flavors. While a single golden rule applies to desserts: they must be served with an equally sweet wine.

Pairing

Contrast is another essential element for the perfect pairing. With predominantly fatty foods the recommended wine breaks up the hearty seasonings: this is why the choice falls on wines with high acidity or possibly even effervescence. While some vegetables with a bitter aftertaste, can be complimented with red wines, as long as they are graceful and round, like a Valpolicella or a Chianti.

SOMMELIER PAIRINGS

Bubbles and Mortadella

An unexpected combination, which definitely stands out as a true protagonist of the dinner table. Bubbles and mortadella: a perfect and balanced combination. "This pairing is a winner - explains Eleonora Baldassini, sommelier of the Bottega Visconti - because the strong taste of the salami is softened and degreased by the wine, which manages, with its freshness, to keep the palate clean." For the occasion, the advice is a good Franciacorta or, why not, a Champagne.

Red and Amatriciana

After the risky pairing of a sausage with a sparkling wine, the next combination has a regional and

The Sommelier explains: "Before choosing which wine to serve, pay attention to colors: the first step must be chromatic balance"



traditional flavour; the Amatriciana with a red Capolemole di Carpineti. "This is the classic choice for the first course in Lazio - Eleonora Baldassini continues. The peppered guanciale must be supported by a well-structured wine, such as Capolemole. "

White and salmon

White wine and fish, a great classic which does however allow for playful interpretation in pairing the appetizer such as salmon and Kaltern's Chardonnay. The freshness of the wine respects the delicacy of the salmon, which for the occasion must be lightly smoked. "In this case - explains the sommelier of the Bottega Visconti - we are presented with a well-constructed dish also in its chromatic affinity. The soft colors of the salmon are in balance with the straw yellow of the wine. "

OUTDOOR YOGA

armonia e benefici all'aria aperta

Gli elementi naturali sono risvegliati attraverso la pratica creando un equilibrio tra natura e "asana"



di / by Luana Maria Miriti

I colori dell'estate, il vento tra i capelli, la luce potente del sole, i suoni dolci dell'ambiente: sono fonti di energia per il corpo e l'anima. Praticare all'aria aperta regala a corpo e mente, creatività e forza. Respirare a pieni polmoni, concentrarsi e lasciarsi cullare dai suoni del tempo. La connessione con la natura e con l'universo attraverso la pratica dello yoga

all'aperto porta grandi benefici. Il panorama è un potente alleato della meditazione e del relax, una bella vista sulla natura ci aiuta a concentrarci e a rilassarci meglio, sia prima che durante la pratica. Pare che guardare qualcosa di bello stimoli il sistema nervoso centrale e la produzione di endorfine, che provocano benessere. Lo yoga all'aperto era origina-



riamente la condizione quotidiana per gli asceti, che arricchivano il proprio percorso di unione spirituale con il tutto anche grazie all'interconnessione con gli altri essere viventi e con la natura.

I BENEFICI DEL CONTATTO CON LA NATURA

Svolgere dell'attività fisica all'aria aperta è una pratica che porta con sé molti benefici. Innanzitutto il corpo è libero di ossigenarsi, soprattutto se l'attività viene svolta nei parchi o nelle aree verdi della città. L'importanza di riscoprire il contatto con la terra è fondamentale, soprattutto se durante l'attività lavorativa si opera in ambienti chiusi e privi di sbocchi esterni.

DOVE PRATICARE?

- E' necessario trovare un posto pianeggiante,
- Bisogna evitare il contatto diretto con il sole specialmente nelle ore più calde,
- Il posto deve essere poco frequentato in modo che la presenza di altre persone non sia di distrazione alla tua pratica (possono essere utili unguenti repellenti per gli insetti valutando in base al terreno e le posizioni che fai)
- Scegliere un luogo silenzioso e tranquillo lontano dal caos e dalla confusione
- Dopo aver trovato la tua giusta location, non la cambia-

re, prediligi un punto in pianura dove il terreno sia solido per effettuare al meglio le tue asana

LA RESPIRAZIONE È FONDAMENTALE

Molte persone respirano nel modo sbagliato, inglobando troppa aria nell'organismo e bloccando la naturale espulsione delle tossine. Praticare lo yoga permette di imparare a respirare nel modo corretto, usando la

Liberare la mente, con il movimento: unire il trekking alla meditazione collega l'ascesa del proprio io all'attività fisica

muscolatura nel modo giusto e quindi permettendo al corpo di riequilibrarsi in modo naturale. Saper respirare in modo autonomo e corretto significa essere in grado di controllare le proprie emozioni e anche i propri stati di paura, in quanto si può contare su una mente lucida e consapevole. Le pratiche di respirazione nello yoga sono chiamate prānāyāma e si associano alle figure fisiche, chiamate asana.

OUTDOOR YOGA

find harmony
and benefits



Natural elements are awakened through practice creating a balance between nature and "asanas"

The colours of summer, the wind in your hair, the powerful light of the sun, the sweet sounds of the environment: they are sources of energy for the body and the soul. Practicing outdoors gives to body and mind creativity and strength. Breathe deeply, concentrate and be lulled by the sounds of time. Combining the benefits of yoga with those of outdoor life in parks and woods, is an approach that is becoming increasingly popular and is the oldest in the world. The landscape is a powerful

Clear your mind with exercise: combining trekking and meditation connects the rise of one's self to physical activity

ally for meditation and relaxation, since a beautiful view of nature helps us to concentrate and relax better, both before and during the exercise. Watching something beautiful apparently stimulates the central nervous system and the production of endorphins, which cause well-being. Outdoor yoga was originally the daily condition for ascetics, who enriched their path of spiritual union with the whole also through the interconnection with other living beings and nature.

THE BENEFITS OF BEING CLOSE TO NATURE
Performing physical activity outdoors brings us many

benefits. First of all, the body is free to oxygenate itself, especially if the activity is carried out in parks or green areas in the city. The importance of rediscovering contact with the earth is essential, especially if you are working indoors and without external views.

WHERE TO PRACTICE?

- It is necessary to find a flat place,
- Avoid direct contact with the sun, especially during the hottest hours,
- The place must be little frequented so that the presence of other people does not distract you from your activity (bug repellent lotions can be useful depending on the terrain and the positions you make)
- Choosing a quiet and peaceful place away from chaos
- After having found your right location, do not change it, then choose a place in the plain, where the ground is solid, to perform the best of your asanas

BREATHING IS ESSENTIAL

Many people breathe incorrectly, engulfing too much air in the body and blocking the natural expulsion of toxins. Practicing yoga allows you to learn to breathe properly, using your muscles in the right way and then allowing your body to naturally rebalance itself. Knowing how to breathe in an autonomous and correct way means being able to control one's own emotions and fears, as you can count on a clear and conscious mind. Prānāyāmas, are the yoga breathing exercises, and they go hand in hand with physical figures, called asanas.



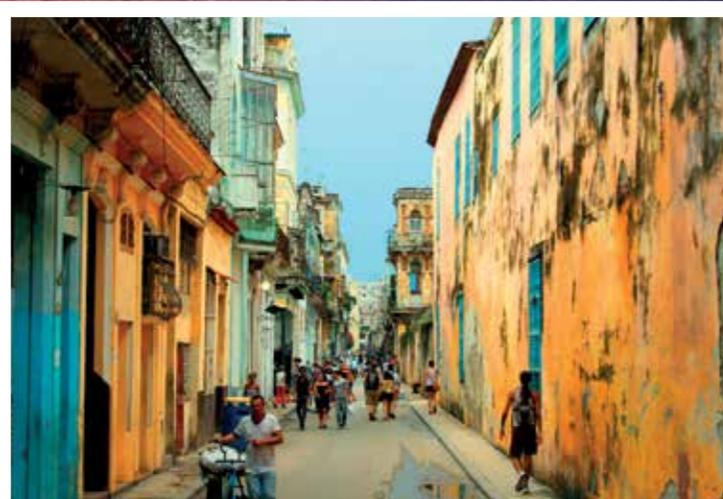
Visit Rieti



L'AVANA

tra incanto e Rivoluzione

Palme e acque turchesi si alternano a tesori architettonici dell'epoca coloniale



di / by Lorenzo Fusco

Il mito della Rivoluzione, spiagge indimenticabili, l'odore dei sigari e sapore di rum. Basterebbe questa tavolozza di suggestioni per convincere anche il viaggiatore più scettico, sulla bellezza e le molteplici opportunità che, da ovest ad est, Cuba offre a tutti i suoi ospiti. A partire dall'arrivo a L'Avana, infatti, non si può fare a meno di visitare il centro storico, patrimonio dell'Unesco, ricco di musei, edifici coloniali ed architetture civili-militari. Ne sono un esempio, la Cattedrale barocca, o il Campidoglio Nazionale e il Castillo del Moro. Da quest'ultimo, parte il Malécon, famoso viale a picco sul mare, da cui è possibile ammirare bellissimi tramonti e vivere l'atmosfera locale. La stessa, che si respira nei caffè storici La Floridita o La Bodeguita del Medio, ritrovi amati da Ernest Hemingway, dove si possono assaggiare i cocktail del posto, avvolti dai tipici ritmi latino-americani. Dalla città, tanti sono i luoghi d'interesse facilmente raggiungibili ad ovest. Ne sono un esempio le città coloniali di Trinidad, patrimonio dell'Unesco dal 1988. O Cienfuegos, che conserva la maggiore concentrazione di edifici in stile neoclassico di tutti i Caraibi. Per gli amanti del trekking e delle arrampicate, invece, imperdibile è una gita alla Valle del Vinales, una depressione carsica con specie di flora e fauna uniche al mondo, occupata principalmente da coltivazioni di tabacco e verdi colline. Per chi desidera il relax del mare, al contrario, non si può fare a meno di visitare gli arcipelaghi di Los Canarreos e di Los Cayos,

famosi per lo splendore dei fondali marini. Per comprendere a pieno lo spirito cubano, però, è necessario visitare anche la parte orientale del Paese, meno turistica, più selvaggia e, per questo, ancor più affascinante. Lo testimonia il Parco nazionale Desembarco del Granma, dal nome dell'imbarcazione con cui Che Guevara, Fidel e Raul Castro, sbarcarono sull'isola iniziando la Rivolu-

Impossibile per chi la visita non promettere di tornarci. Qui si respira un altro mondo, fatto di storia, passione e Caraibi

zione. Il parco è uno dei più belli di Cuba per le sue alte scogliere, i paesaggi marini, e gli incantevoli percorsi montani del Pico Turquino, il monte più alto del Paese. A non molti chilometri, si trova la seconda città più popolosa dell'isola, Santiago de Cuba, con il suo pittoresco centro storico, in cui spiccano la Cattedrale e il Castillo di San Pedro de la Roca, anch'esso patrimonio Unesco. Da lì, si può partire alla volta della provincia di Baracoa, un luogo immerso nella foresta tropicale, ideale per chi cerca un posto fuori dal tempo. Un luogo che, forse più di altri, è in grado di ricordare a chi la visita, che Cuba è veramente la Perla dei Caraibi. Un'isola piena di vita, in continua trasformazione, capace di parlare all'anima in maniera talmente profonda, da costringere il più delle volte i suoi visitatori a promettere di tornare.



HAVANA

the enchantment of the Revolution

Architectural treasures from the colonial era nestled among palm trees and turquoise waters



The myth of the Revolution and unforgettable beaches, the smell of cigars and the taste of rum. This selection of marvels would be enough to convince even the most skeptical of travelers about Cuba's beauty, as well as the endless opportunities the island offers to all its visitors. Taking Havana as a starting point and common arrival destination, one cannot help but visit the historic center, a UNESCO heritage site teeming with museums, colonial buildings and civil-military architecture. One example is the Baroque Cathedral, or the National Capitol and the Castillo del Moro. The Malécon stems out from the latter, this famous avenue overlooking the sea from which beautiful sunsets can be admired while talking in the local atmosphere. The same atmosphere can be experienced in the historic cafés of La Floridita or La Bodeguita del Medio, meeting places dear to Ernest Hemingway, where local cocktails are served to the typical Latin American rhythms. Moving West from the city there are many places of interest within easy reach. Examples of this are the colonial cities of Trinidad, a UNESCO heritage site since 1988. Or Cienfuegos, which preserves the largest concentration of neoclassical buildings in the Caribbean. Hiking and climbing lovers shouldn't neglect the Valle del Vinales, a karst depression with unique species of flora and fauna, with rolling green hills covered by tobacco. While those eternally seeking relaxation by the sea, an absolute must is a visit to the archipelagos of Los Canarreos and Los Cayos, famous for the splendor of the seabed. To fully understand the Cuban spirit, however, it is also necessary to visit the eastern part of the country, off the beaten track and wilder and possibly even more fascinating. Evidence of this is the Desembarco del Granma National Park, named after the boat with which Che Guevara, Fidel and Raul Castro landed on the island and started the Revolution. The park is one of Cuba's most beautiful due to its high cliffs, seascapes, and the enchanting mountain routes of Pico Turquino, the highest mountain in the country. A few kilometers away the second most populous city on the island, Santiago de Cuba is also a UNESCO heritage site, with its picturesque old town, where the Cathedral and the Castillo of San Pedro de la Roca stand out. An ideal starting point to reach the province of Baracoa, immersed in the tropical forest it is a perfect destination for travelers looking for timeless sights. Here perhaps more than anywhere else the visitor is reminded that Cuba is truly the Pearl of the Caribbean. An island full of life, in continuous transformation, which speaks to the soul in such a profound way, that it's visitors find themselves leaving only to promise to promise to return.



Anyone who visits it promises to return. It is a different world, full of history, passion and Caribbean culture



LEONESSA

Una città d'arte ad alta quota

di / by Riccardo Guerci - Manager di Rete



Al confine tra l'Umbria e l'Abruzzo, a circa mille metri di altitudine, si trova Leonessa, un grazioso borgo appenninico del Reatino. Ampie foreste si estendono lungo i grandiosi fianchi di questa magnifica montagna, ruscelli zampillanti e verdi pascoli. Il paesaggio è quello tipico dell'Appennino: varia dagli speroni rocciosi del Monte Terminillo alle valli di folte faggete lungo la gola di Vallonina. In inverno le piste innevate di Campo Stella offrono tanto divertimento per gli amanti dello sci alpino. Per chi predilige il fondo invece, Leonessa propone l'anello Vallonina lungo più di 5 km e l'anello Fontenuova lungo 3 km.

IL CENTRO STORICO

L'antico borgo di Leonessa, fondato dal Re Carlo I d'Angiò, è pressoché inalterato nonostante gli eventi sismici del 2016: incancellabili le testimonianze della storia degli usi, dei costumi e della memoria di questo luogo. Leonessa ha avuto origine dalla fusione di vari castelli e ville del territorio circostante, tra questi emerse il Castello di Ripa di Corno attorno al quale, per una decisione politica dei sovrani di

Napoli, si formò in breve tempo l'attuale Leonessa. La Piazza VII Aprile è il vero gioiello della cittadina: dopo un lavoro di recupero e restauro è tornata all'autenticità originale. Questa piazza, che rappresentava il cuore delle attività economiche e culturali e sociali, ospita l'antica e monumentale Fontana Farnesiana: l'acqua che zampilla dalla fontana è stata convogliata nella piazza dopo aver percorso due chilometri attraverso l'acquedotto de "Li Sambuchi", ancora oggi funzionante, un vero prodigio dell'ingegneria idraulica.

TERRA DI SAPORI

A Leonessa i sapori della terra sono fondamentali. Per questo ad ottobre va in scena una manifestazione che ogni anno raccoglie consensi e successi sempre più rilevanti per l'economia ed il turismo del posto: la due giorni dedicata alla valorizzazione e alla riscoperta dei sapori del territorio, come la patata, uno dei prodotti di punta dell'economia agricola della piana di Leonessa, considerata un genere alimentare con caratteristiche di particolare pregio da sempre presenza secolare nella tradizione culinaria leonessana.



ART CITY

Leonessa is a town located in the Province of Rieti with a rich cultural and agricultural heritage

Leonessa, a pretty Apennine village, is located in the Province of Rieti, on the border between Umbria and Abruzzo, at about a thousand meters above sea level. Extensive forests stretch along the imposing sides of this magnificent mountain, with gushing streams and green pastures. It is a typical Apennine landscape: it varies from the spurs of the rocky Mount Terminillo to the valleys of thick beech woods along the Vallonina gorge. In winter, the snow-covered slopes of Campo Stella offer lots of fun for alpine skiing lovers. For those who prefer long-distance run, however, Leonessa proposes the Vallonina ring, which is 5 km long and the Fonte Nova ring that is over 3 km.

THE HISTORIC CENTER

The ancient village of Leonessa, founded by King Charles I of Anjou, has remained almost unchanged despite seismic events in 2016: the testimonies of the history of tradition, customs and memory of this place are indelible. Leonessa originated from the fusion of various castles and villas of the surrounding area, and among these, emerged the Castle of Ripa di Corno around which, due to a political decision by the monarchs of Naples, the current town was built shortly. Thanks to recovery and restoration works, Piazza VII Aprile, that is the real jewel of the town, has returned to its original authenticity. This square, which represented the heart of economic, cultural and social activities, is the location of the ancient and monumental Farnese Fountain: the water welling up from the fountain was conveyed to the square after traveling two kilometers through the "Li Sambuchi" aqueduct, still functioning, a true hydraulic engineering prodigy.

LAND OF FLAVOURS

The products of the soil are fundamental in Leonessa. For this reason, every year, an event takes place on October, with great success and audience participation increasingly important for the local economy and tourism: these two days are dedicated to the enhancement and rediscovery of local flavors, such as potatoes, one of the leading products of the agricultural economy of the Leonessa plain, considered a foodstuff with highly-prized characteristics, a centuries-old presence in the Leonese culinary tradition.

Un angolo caraibico nel MEDITERRANEO



L'arcipelago delle Baleari vanta paesaggi idilliaci, tra dune bianche e acque cristalline

di / by Luana Maria Miriti

Islas Balears, conosciute come i Caraibi D'Europa, sono situate nel Mar Mediterraneo occidentale, in Spagna di fronte alla costa Brava, l'arcipelago è composto da quattro isole: Maiorca, Minorca, Ibiza e Formentera. Tra le isole minori vi sono Cabrera, che ospita il Parco Nazionale dell'Arcipelago di Cabrera, Conejera, Dragonera, Es Vedrà, Espalmador, Espardell, Tagomago. Definite le isole dell'eterna primavera, per il loro clima mite tipico delle zone mediterranee, sono il luogo perfetto dove

trascorrere le proprie vacanze tutto l'anno. Noleggiando una barca, si scoprono veri angoli di paradiso nascosti. Le Baleari sono caratterizzate da sabbia bianca, fine e bagnate da un mare cristallino e incontaminato.

Maiorca

La più grande delle isole Baleari, Maiorca è un'isola dai paesaggi variegati che vanta una grande quantità di spiagge, da lunghi arenili dotati di tutti i servizi a calette

Da provare la cucina tradizionale del posto, rigorosamente a base di pesce. Tra i piatti più rinomati ci sono: il peix sec, pesce essiccato al sole e l'arroz a la marinera, ossia il risotto ai frutti di mare

remote e selvagge. Numerose sono le attrazioni turistiche dell'isola: la leggendaria fabbrica di perle Manacor, le suggestive grotte del Drago, fantastici parchi naturali e la magnifica Serra de Tramuntana con rocce a picco sul mare. Il capoluogo di regione è Palma di Maiorca e le lingue ufficialmente parlate sono il castigliano e catalano, nonostante le isole siano geograficamente molto vicine sono molto diverse l'una dall'altra. Maiorca ha la fama di essere un luogo famoso per il divertimento smodato e nonostante l'industrializzazione degli anni settanta è ancora ed è in grado di offrire spiagge, mare cristallino e paesaggi mozzafiato. Palma è il capoluogo di Maiorca, fondata dai Romani è la città che può considerarsi uno tra i centri storici più belli del mediterraneo. Sorge, infatti, in una spettacolare baia che la rende ancor più affascinante e caratteristica. I monumenti che vale la pena visitare a Palma de Maiorca, primo tra tutti la cattedrale di Santa Maria, abitualmente chiamata la Seu.

Minorca

Minorca, la più selvaggia, è la seconda isola per grandezza ed è luogo ideale per chi vuole fare un'esperienza di vero relax in un angolo di paradiso. La costa dell'isola è riccamente frastagliata che forma una serie di finissime calette circondate dalla macchia mediterranea l'isola conta più di 80 spiagge, quelle più a nord, ventose e selvagge mentre quella della costa meridionale sono caratterizzate da sabbia bianca e mare incontaminato.

Tra le spiagge più famose di Minorca ci sono, a nord, Cala Algariens e Cala Morell e a sud Cala Macarella, Cala Macarelleta, Cala Turqueta e platja Son Saura con sabbia bianca e finissima. L'isola è famosa per le bellezze naturali tant'è che è stata dichiarata Riserva della Biosfera dall'UNESCO. Nell'isola vi sono molte associazioni che organizzano corsi e passeggiate a cavallo e numerosi sono i sentieri equestri, chiamati cammini dei cavalli, un meraviglioso sentiero litoraneo percorribile a piedi, in mountain-bike o a cavallo. Non mancano i centri nautici sparsi per tutta la costa nord, dove il vento è più forte e gli amanti del windsurf si radunano per cavalcare le onde.

Ibiza

è l'isola più nota a livello mondiale per la vita notturna,

e non solo, offre un paradiso di spiagge e parchi naturali che per la sua biodiversità e ricchezza culturale è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. La zona settentrionale di Ibiza è invece, più indicata per chi ama la natura, la più tranquilla grazie a spiagge da sogno dove potersi rilassare. La vera specialità dell'isola resta comunque la vita notturna: club e discoteche si trovano ovunque e sono conosciute in tutto il mondo.

Formentera

conosciuta come la gemella di Ibiza, è un'isola caratterizzata da spiagge dalla straordinaria bellezza e scogliere a picco sul mare, una lingua di sabbia chiara che si protende verso il mare, fino a essere bagnata da entrambi i lati. Su un lembo di terra il mare è calmo, sull'altro potrebbe essere mosso secondi il vento. Formentera, definita da molti, la piccola Italia, perché negli ultimi anni moltissimi connazionali l'hanno scelta come destinazione ideale per aprire ristoranti e attività commerciali. Nonostante l'isola si stia affermando oggi come destinazione ideale e di tendenza anche per la vita notturna, gli abitanti sono riusciti a mantenerla intatti i paesaggi.



A Caribbean Corner of the Mediterranean

The Balearic archipelago boasts heavenly landscapes of white dunes and crystal clear water.



The Islas Baleares are known as the Caribbean of Europe and are located in the western Mediterranean Sea, facing Spain's Costa Brava. The archipelago consists of four islands: Mallorca, Menorca, Ibiza and Formentera. Among the smaller islands there are Cabrera, which houses the National Park of the Cabrera Archipelago, Conejera, Dragonera, Es Vedrà, Espalmador, Espardell, Tagomago. They are also known as the islands of eternal spring due to their mild typically Mediterranean climate, they are the perfect all year-round holiday destination. This hidden corner of paradise can be discovered by simply renting a boat. The Balearics are characterized by white, fine sand and crystal clear waters.

Mallorca

The largest of the Balearic Islands, Mallorca is an island with a varied landscape that boasts a wide range of beaches, from long, sandy, catered beaches to remote, wild coves. There are numerous tourist attractions on the island: the legendary Manacor pearl factory, the scenic Drago caves, fantastic natural parks and the magnificent Serra de Tramuntana with its cliffs overlooking the sea. The capital of the region is Palma de Mallorca and the official languages spoken are Castilian and Catalan. Although the islands are geographically very close, they are very different from one another. Mallorca is known

for its parties and fun, despite the industrialization of the seventies it is still has beautiful beaches, crystal clear sea and breathtaking landscapes. Palma is the capital of Mallorca, founded by the Romans it can be considered one of the most beautiful historical centers of the Mediterranean. Surrounded by a spectacular bay that makes it even more fascinating and characteristic. The first monument worth visiting in Palma de Mallorca is the cathedral of Santa Maria, usually called the Seu.

Menorca

Menorca, the wildest and second largest island of the archipelago is the ideal place to experience true relaxation in a corner of paradise. The jagged coast of the island forms a series of very fine coves surrounded by Mediterranean vegetation. The island has over 80 beaches, the northern ones are windy and wild, while the southern coast is characterized by white sand and pristine sea.

Among the most famous beaches of Menorca there are the northern Cala Algariens and Cala Morell and to the south Cala Macarella, Cala Macarelleta,

The fish based local cuisine is a must. Among the most popular dishes are the sun-dried fish, or peix sec, and the l'arroz a la marinera, a seafood risotto





Cala Turqueta and platja Son Saura with fine white sand. The island is famous for its natural beauty, which has been declared a Biosphere Reserve by UNESCO. The island is home to many associations that organize courses and horse rides on the several equestrian paths, also called horse paths, which form a wonderful coastal trail that can be enjoyed on foot, by mountain bike or on horseback. Nautical centers are aplenty, scattered throughout the north coast, where the wind is stronger and windsurfers gather to ride the waves.

Ibiza

is the most famous island in the world for its nightlife, but its beaches and natural parks have been declared a World Heritage Site by UNESCO for their biodiversity and cultural richness. The northern area of Ibiza is instead, more suitable for those who love nature, who

will find quieter, spotless beaches for relaxing. But the forte of the island is still the night life: clubs and discos are found everywhere and are known all over the world.

Formentera

known as Ibiza's twin, this island is characterized by beaches of extraordinary beauty and cliffs overlooking the sea, a strip of clear sand stretches out towards the sea which washes on both its sides. While the sea may be calm on one side, it may be windswept on the other. Formentera is sometimes called 'little Italy', because of the constant flow of Italians who in the recent years have chosen it as an ideal destination to open restaurants and businesses. Although the island is now establishing itself also as a trendy nightlife destination, the inhabitants have managed to keep the landscapes unspoilt.



Il sorriso ed il servizio ci distinguono da oltre

55 anni



Tommaso Dragotto
Presidente Sicily by Car

Tommaso Dragotto



Sicily by Car

www.sicilybycar.it - sbc@sbc.it - +39 091.6390111



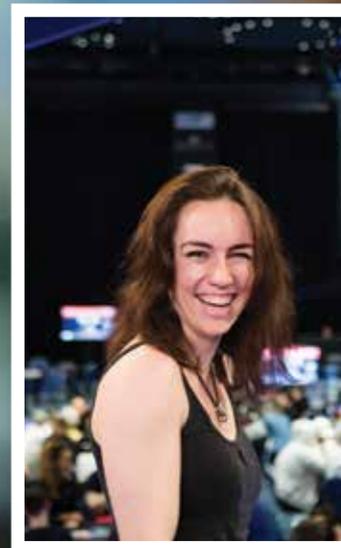
800.334440

BELLEZZA E MATEMATICA

il trucco del successo

Olivia Boeree è un'affermata conduttrice televisiva inglese. La laurea in astrofisica le ha permesso di bluffare meglio di tanti altri

di / by Giuseppe di Giovanni



Liv e Jennifer sono fatte di una pasta 4.0. Il super quoziente intellettuale, e una buona dose di fascino, ha garantito loro una splendida carriera

Di mestiere fa anche la modella e – a guardarla a prima vista – nessuno penserebbe che ha studiato astrofisica all'Università di Manchester, prima di trasferirsi a Londra. Ma Olivia Boeree, conosciuta da tutto il Regno Unito come "Liv", è una donna piena di sorprese. Nata a Kent il 17 luglio del 1984, è un'affermata conduttrice televisiva, avendo iniziato la carriera come partecipante a un reality show, conciliando i suoi impegni televisivi con la grande passione per il poker. Ambasciatrice di PokerStars, Boeree è anche una chitarrista appassionata del genere Metal. Come ha fatto Liv a conquistare il successo? Con numeri, proporzioni e calcolo delle probabilità. Già perché la bella conduttrice prima di spopolare sul piccolo schermo si è portata a casa dall'Università di Manchester una laurea in

astrofisica. I suoi studi l'hanno portata poi a sedersi al tavolo verde e, dopo aver vinto importanti tornei, l'approdo in televisione è venuto da sé. "La mia vita – ha affermato la Boeree – è un continuo calcolo matematico. Faccio i miei conti e cerco la verità, questo mi ha insegnato la scienza".

DONNE AL POTERE

Abituata a sgomitare in ambienti prettamente maschili, Boeree non mostra alcun timore, così come la sua collega Jennifer Shahade, affascinante donna statunitense che ha fatto del poker una professione. "Al tavolo mi fanno sorridere i commenti sul mio look e la mia sensualità – commenta Jennifer -. L'importante è che non si esageri. E poi amo il bluff e gli uomini ci cascano sempre, come

accade nella vita". Sia Boeree che Shahade sono seguitissime sui Social Network, ma invitano a usare il mezzo con cautela. "Io utilizzo spesso Twitter – commenta Jennifer -. Va centellinato con intelligenza". Liv, invece, spopola su Instagram. Storie di donne affascinanti e intelligenti. "Chess Bitch", tradotto letteralmente "la Donnaccia degli scacchi", è il titolo di uno dei tanti libri su questa disciplina scritti da Jennifer Shahade, fra le più grandi esperte al mondo negli scacchi. "Sottolinea una donna forte, determinata, dura e seria – dice Jennifer -. E' quello che mi rappresenta sul tavolo, quando gioco a Chess. Fuori da quel contesto sono tutt'altra persona. Studiare l'avversario è la chiave per capirne i segreti all'interno di un tavolo da gioco".

NUMERI, MA NON SOLO

Non solo calcoli, probabilità e poker. Quando Liv e Jennifer mettono via le carte, la loro vita diventa: amore per gli animali, chitarra e letteratura. La Boeree ha trasformato la sua passione per i numeri in note e accordi suonati con la chitarra elettrica. "Del resto – ha confidato Liv – anche la musica ha la sua buona dose di matematica, ecco perché con il tempo è diventata molto più che un hobby". Jennifer invece, mantiene il suo fare riflessivo, scrivendo e ricaricandosi attraverso la letteratura. Un ritorno alle origini, considerando che la Shahade si è laureata in letteratura comparata all'Università di New York.

BEAUTY AND MATHEMATICS

the trick of success

Olivia Boeree is a popular TV host. Her degree in astrophysics makes her bluff better than others

She also models, so at first glance you wouldn't think she studied astrophysics at the University of Manchester before moving to London. But Olivia Boeree, known throughout the UK as "Liv", is full of surprises. Born in Kent on the 17th of July 1984, she is an established television host, who started her career as a reality show contestant, combining her television

Liv e Jennifer are 4.0 version women. Their super high IQ, along with quite a bit of charm, have led to amazing careers

commitments to her passion for poker. She is a Poker-Stars Ambassador as well as a passionate Heavy Metal guitar player. How did Liv become so successful? With numbers, proportions and probability calculations. The beautiful TV host earned her degree in astrophysics from the University of Manchester before working on television. Her studies led her to the green table and, after winning major tournaments, her on-screen debut seemed inevitable. "My life - said Boeree - is a continuous mathematical calculation. I work the numbers and look for the truth, this is what science has taught me".

WOMEN IN POWER

Accustomed to fighting in male-dominated environments, Boeree shows no fear, as does her colleague Jennifer Shahade, a charming American woman who

has made poker a profession. "At the poker table the comments on my appearance and sensuality make me smile - comments Jennifer -. As long as they don't overdo it. And I love bluffing because men always fall for it, and not only while playing poker". Both Boeree and Shahade are very popular on social networks, but they recommend using them cautiously. "I'm often on Twitter - comments Jennifer -it should be used with intelligence and in small doses". Liv has thousands of followers on Instagram. Stories of charming and intelligent women. "Chess Bitch" is the title of one of the many books written by Jennifer Shahade on this game, she is one of the greatest chess experts in the world. "A tough, determined, serious woman - says Jennifer - is who I am at the table when I play chess. Outside of that context I am a completely different person. Studying your opponent is the key to success at the poker table".

NOT JUST NUMBERS

Not just calculations, odds and poker. When Liv and Jennifer put the cards away, their lives revolve around their love for animals, guitars and literature. Liv Boeree has turned her passion for numbers into notes and chords played on her electric guitar. "Besides - Liv confides - music has a mathematical element, which is why over time it has become much more than a hobby." Jennifer, on the other hand, preserves her reflective side by writing and recharging her batteries with literature. A return to her origins really, considering she graduated in comparative literature at the University of New York.





ForteVillage

SARDEGNA

Tutto quello che serve per una vacanza perfetta

Situato sull'incantevole costa della Sardegna Meridionale, a 40 km da Cagliari, il Forte Village è una destinazione unica dove vivere esperienze indimenticabili. World's Leading Resort dal 1998, si compone di 8 eleganti hotel, oltre 40 suite e 13 ville immersi in un lussureggiante giardino di quasi 50 ettari, più di 20 ristoranti, bar e l'Acquaforte Thalasso & SPA con un il suo circuito per la talassoterapia unico al mondo. La stagione 2019 propone un ricco calendario di eventi tra i quali serate con chef stellati, leggende dello sport, specialisti del benessere e spettacoli all'Arena dove sono attesi, tra gli altri, Eros Ramazzotti e il Balletto di Mosca.

All the elements for a perfect holiday

Located on the stunning Mediterranean shores of southern Sardinia and just a one hour flight from Rome, Forte Village, is a mecca for world-class experiences. The newly-renovated resort is home to 8 hotels, 11 villas and over 40 suites surrounded by lush gardens and a wide array of facilities including more than 20 restaurants and the Acquaforte Thalasso & SPA, that has long been renowned as a pioneer of thalassotherapy. The upcoming season underscores the resort's star power with sports celebrities, live concerts under the stars such as Eros Ramazzotti, and internationally recognized health and wellness experts at the Spa.



One of a Kind

Set in 120 acres of lush greenery along an arc of white sand, Forte Village blends perfectly into the sun-kissed Sardinian coast. A variety of different types of accommodation, Michelin-starred dining, an open air thalasso spa and celebrity-led sports academies are positioned so that guests enjoy the best of the Italian lifestyle.

Live these experiences at the World's Leading resort.



LUXURY ACCOMMODATION



ACQUAFORTE SPA



SPORT ACADEMIES



EROS RAMAZZOTTI
10th August

CONCERTS

ForteVillage

SARDINIA

fortevillage.com | +39 070 9218820 | holiday@fortevillage.com

4, 5, 6, 7, 12, 13, 18, 24, 31 LUGLIO
3 AGOSTO GIUSEPPE VERDI
AIDA

19, 23, 27 LUGLIO
2, 8 AGOSTO GIUSEPPE VERDI
LA TRAVIATA

30 LUGLIO
1, 4 AGOSTO SERGEJ PROKOF'EV
ROMEO E GIULIETTA

EXTRA

11, 12 GIUGNO DE GREGORI & ORCHESTRA
GREATEST HITS LIVE

15, 16, 18, 19, 21, 22, 23 GIUGNO ENNIO MORRICONE
60 YEARS OF MUSIC WORLD TOUR

26 GIUGNO THE TOKYO BALLETT

9, 10, 11 LUGLIO ROBERTO BOLLE
AND FRIENDS

20, 21 LUGLIO MARK KNOPFLER
E LA SUA BAND

22 LUGLIO STEFANO BOLLANI
E CHUCHO VALDÉS

29 LUGLIO LUDOVICO EINAUDI
SEVEN DAYS WALKING

7 AGOSTO PLÁCIDO DOMINGO
NOCHE ESPAÑOLA

Roma
Opera
aperta

CARACALLA
MMXIX

blu-express
by Blue Panorama airlines

NUOVI SERVIZI

Sicurezza senza lentezza?

Velocizza i controlli con il servizio di **FAST TRACK!**

La corsia preferenziale FAST TRACK ti permette di accedere rapidamente ai controlli di sicurezza senza lunghe attese. Se viaggi per affari o semplicemente vuoi goderti senza stress un po' di shopping al duty free prima dell'imbarco il FAST TRACK è il servizio che ti serve ed è disponibile in aeroporti selezionati.



Non vedi l'ora di salire?

Arriva primo con il servizio **PRIORITY BOARDING!**

Grazie al servizio di imbarco prioritario sarai tra i primi a salire a bordo. Dimentica la lunga fila all'uscita d'imbarco e lo slalom in cabina alla ricerca di uno spazio libero nelle cappelliere! Salta la coda, arriva per primo e riponi il bagaglio a mano nelle immediate vicinanze del tuo posto. Il servizio è disponibile in aeroporti selezionati.



Qual è il tuo posto preferito?

Approfitta subito del servizio di **ASSEGNAZIONE DEL POSTO** a bordo!

Finestrino? Corridoio? Davanti? Dietro? Vicino agli amici? Lontano dalla suocera? Non lasciare nulla al caso perché la comodità del viaggio comincia già a bordo! Scegli il tuo posto preferito, assicurati di viaggiare insieme ai tuoi compagni di viaggio senza dover arrivare al check-in con largo anticipo. Vuoi essere tra i primi a salire a bordo e tra i primi a sbarcare? Abbina la scelta dei posti nelle prime file al Priority Boarding ed arriverai a destinazione più rilassato!



NUOVE REGOLE DI SICUREZZA IN AEROPORTO NEW EU SECURITY RULES AT AIRPORTS



UNA GUIDA RAPIDA PER AIUTARE IL PASSEGGERO

Per proteggervi contro la nuova minaccia derivante dagli esplosivi liquidi, l'Unione Europea ha adottato nuove regole di sicurezza che limitano le quantità di liquidi che possono essere introdotti nelle aree sterili. Tali regole si applicano nei confronti tutti i passeggeri in partenza dagli aeroporti dell'Unione Europea verso qualsiasi destinazione.

Ciò significa che ai controlli di sicurezza, il passeggero e il relativo bagaglio a mano devono essere controllati per verificare la presenza di liquidi. Comunque, le nuove regole non limitano la quantità di liquidi che possono essere acquistati presso gli esercizi commerciali situati oltre il punto di controllo del titolo di viaggio od a bordo di un aeromobile di compagnia appartenente all'Unione Europea.

Le nuove regole si applicano a partire da lunedì 6 novembre 2006, in tutti gli aeroporti dell'Unione Europea, in Norvegia, Islanda e Svizzera a meno di eventuali modifiche.

A SHORT GUIDE TO HELP YOU

To protect you against the new threat of liquid explosives, the European Union (EU) introduced new security rules to limit the amount of liquids that you can take through security checkpoints. They apply to all passengers departing from EU airports to all destinations.

This means that, at security checkpoints, you and your hand luggage must be inspected for liquids screening in addition to other prohibited articles. However, the new rules do not limit the liquids that you can buy at shops located beyond the checkpoints.

The new rules are in force as to Monday 6th November 2006 at all airports in the EU and in Norway, Iceland, Switzerland until further notice.



COSA C'È DI NUOVO? WHAT IS NEW?

DURANTE LA PREPARAZIONE DEL BAGAGLIO A MANO:

È consentito portare solo piccole quantità di liquido nel bagaglio a mano. Tali liquidi devono essere posti in singoli contenitori della capacità massima di 100 ml ciascuno. Tali contenitori devono essere chiusi in una busta di plastica trasparente, richiudibile, di capacità non superiore a 1 Litro per singolo passeggero.

WHILE PACKING:

You are allowed to carry only small amounts of liquids in your hand luggage. These liquids must be in individual containers with a maximum capacity of 100 ml each. You must pack these containers in one transparent zip-top re-sealable plastic bag of not more than one litre capacity per passenger.

ELENCO / LIST

SONO CONSIDERATI LIQUIDI / THE FOLLOWING ARE CONSIDERED LIQUIDS:

- Acqua e altre bevande, zuppe, sciroppi / water and other drinks, soups, syrups;
- Creme, lozioni ed olii / creams, lotions and oils;
- Profumi / perfumes;
- Spray / sprays;
- Gel, inclusi quelli per capelli e shampoo / gels, including hair and shower gels;
- Contenitori pressurizzati, inclusi schiuma da barba, altre schiume e deodoranti / content of pressurized containers, including shaving foam, other foams and deodorants;
- Sostanze pastose, incluso il dentifricio / pastes, including toothpaste;
- Sostanze miste liquide-solidi / liquid-solid mixture;
- Rimmel / mascara;
- Ogni altro articolo con caratteristiche simili /any other item with similar characteristics

COSA NON CAMBIA?

WHAT IS REMAINING UNCHANGED?

È SEMPRE POSSIBILE / YOU STILL CAN:

- Porre le sostanze nel bagaglio da imbarcare in stiva: le nuove regole riguardano solo il bagaglio a mano / put your liquids in checked luggage: new rules apply only to carry-ons;
- Trasportare nel bagaglio a mano medicine e altri cibi per diete particolari, incluso il cibo per bambini, da utilizzare durante il viaggio. Al passeggero può essere richiesta prova della effettiva necessità di tale trasporto / Medicines, baby food and special dietary food are allowed in carry-ons for use while on-board. You may be asked to provide evidence of the effective need to carry such items on board;
- Acquistare liquidi come bevande e profumi sia in un esercizio commerciale dell'Unione Europea, qualora sito oltre il controllo del titolo di viaggio, o a bordo di una compagnia appartenente all'Unione Europea /Purchase liquids, such as drinks and perfumes, both in shops located beyond the checkpoints and on board of flights operated by EU carriers;
- Qualora venduti in una busta speciale sigillata, non aprirla sino a che non siano stati effettuati i controlli di sicurezza, altrimenti il contenuto potrà essere sequestrato presso il punto di controllo (qualora il passeggero sia in transito su uno scalo dell'Unione Europea, non aprire la busta prima che sia stato effettuato il controllo presso l'aeroporto di transito o presso l'ultimo aeroporto in caso di più transiti successivi) / In case of items sold in a sealed plastic bag, you are required not to open the bag until you reach your final destination and only beyond the checkpoint. Passengers failing to do so, will not be permitted to carry such items through the checkpoint (in case of connecting flights in EU, sealed bags must not be opened before the security re-check process or until the last security check process at your final destination, in case of more than one connection).

Le suddette quantità sono in più rispetto a quelle più sopra menzionate e poste nelle buste di plastica richiudibili.

The above mentioned amounts are larger than quantities allowed in the re-sealable bags.

Per qualsiasi dubbio rivolgersi alla compagnia aerea o agente di viaggio prima di intraprendere il viaggio.

If you have any doubt, please ask your airline or travel agent.

I passeggeri sono pregati di essere pazienti e di collaborare con gli operatori sicurezza e delle compagnie aeree.
Passengers are kindly requested to be patient and collaborative with security officers and airline staff.

Il presente documento è stato ideato congiuntamente alla Commissione Europea, dall'Associazione delle compagnie aeree europee e dall'associazione dei gestori aeroportuali europei.

This document has been created in co-operation with the European Commission, the Association of European Airlines and the Airport Council International Europe.

Il presente documento riassume per informazione al passeggero i punti salienti della regolamentazione europea; non è il reale testo della norma.

This document is intended to provide passengers with a brief summary of EU regulations on airport security measures; this is not the extract form the relevant official regulations.

IN AEROPORTO / AT THE AIRPORT

PER AGEVOLARE GLI OPERATORI DI SICUREZZA OCCORREVVV:
TO HELP OFFICERS DURING SCREENING OPERATIONS YOU MUST:

- Presentare tutti i liquidi trasportati agli operatori per il controllo / declare all carried liquids for inspection at the checkpoint
- Togliere giacche e/o soprabiti. Devono essere controllati separatamente dal passeggero / Take off jackets and overcoats for separate inspection at checkpoint
- Rimuovere pc portatili ed altri oggetti elettrici e/o elettronici di grandi dimensioni dal bagaglio a mano. Devono essere controllati separatamente dal bagaglio a mano / Remove lap tops and other electrical devices from your hand luggage for separate inspection at checkpoint.

DISPOSITIVI ELETTRONICI PORTATILI PORTABLE ELECTRONIC DEVICES

Tutti i dispositivi elettronici, inclusi i telefoni cellulari, dovranno essere tenuti spenti per le fasi di rullaggio, decollo ed atterraggio. Durante il volo è invece consentito l'utilizzo di lettori CD, DVD, MP3, videogiochi e computer portatili verificando che abbiano la connessione wireless disattivata. I telefoni cellulari potranno essere utilizzati, esclusivamente durante la fase di crociera, solo se la modalità "In-volo" è stata precedentemente impostata a terra.

All electronic devices, including mobile phones, must be switched off whenever the "fasten seat sign" is on for taxi, take off and landing. During the cruise phase the use of cd, dvd, mp3 player, videogames and portable computer is permitted as long as the wireless connection is disabled. Mobile phones can be used, when airborne, only if the "in-flight mode" has been selected on ground.

JET LAG

Il vostro "orologio biologico" può a volte non gradire i cambi di fuso legati al viaggio aereo: senso di affaticamento, difficoltà a prendere sonno e riduzione dell'appetito sono tra i sintomi più comuni. Per minimizzare l'impatto di tale fenomeno, si consiglia di dormire bene la notte prima del volo e di mantenere le proprie "lancette biologiche" sull'orario di casa se la permanenza nel luogo di destinazione non dovesse superare i due giorni. In caso di una permanenza più prolungata, è opportuno adeguarsi il prima possibile all'orario locale e attenersi a regole di vita salutari, tenendo presente che il recupero degli effetti "jet lag" è generalmente più rapido se si viaggia con direzione ovest e più lento con direzione est.

Sometimes you "biological clock" may not welcome the time changes involved in air travel and it finds ways of letting you know about this. Some of the most common symptoms are a sense of weariness, difficulty in falling asleep at night and appetite loss. To minimize jet lag effects, make sure you get a good night sleep before leaving and, if you plan to stay abroad less than two days, keep your biological clock set on your home time (i.e. keep your regular eating and sleeping habits). In the event of a longer trip, it is advisable to get used to local time as soon as possible and to conduct a regular and healthy life. Remember that getting over jet lag is generally quicker when travelling westwards than eastwards.

LA NOSTRA FLOTTA OUR FLEET



IATA member

BOEING 737-300

(2 aeromobili/2 aircrafts)

Lunghezza/Length: 33 mt

Apertura alare/Wingspan: 29 mt

Altezza/Height: 11 mt

Posti (max)/Seats (max): 148 (Economy)

Peso max al decollo/Max takeoff weight: 63.000 kg

Velocità di crociera/Cruising speed: 800 km/h

Quota max di crociera/Max operating altitude: 11.500 mt

Autonomia - peso max/Max range fully loaded: 3.500 km

BOEING 737-800

(4 aeromobili/4 aircrafts)

Lunghezza/Length: 39 mt

Apertura alare/Wingspan: 36 mt

Altezza/Height: 13 mt

Posti (max)/Seats (max): 189 (Economy)

Peso max al decollo/Max takeoff weight: 79.000 kg

Velocità di crociera/Cruising speed: 900 km/h

Quota max di crociera/Max operating altitude: 13.000 mt

Autonomia - peso max/Max range fully loaded: 6.500 km

BOEING 737-400

(5 aeromobili/5 aircrafts)

Lunghezza/Length: 36 mt

Apertura alare/Wingspan: 29 mt

Altezza/Height: 11 mt

Posti (max)/Seats (max): 168 (Economy)

Peso max al decollo/Max takeoff weight: 68.000 kg

Velocità di crociera/Cruising speed: 800 km/h

Quota max di crociera/Max operating altitude: 11.500 mt

Autonomia - peso max/Max range fully loaded: 3.500 km

BOEING 767-300ER

(3 aeromobili/3 aircrafts)

Lunghezza/Length: 55 mt

Apertura alare/Wingspan: 51 mt

Altezza/Height: 16 mt

Posti (max)/Seats (max): 12 (Blue Class) + 262 (Economy)

Peso max al decollo/Max takeoff weight: 186.000 kg

Velocità di crociera/Cruising speed: 850 km/h

Quota max di crociera/Max operating altitude: 14.000 mt

Autonomia - peso max/Max range fully loaded: 11.500 km



BOEING 737-300



BOEING 737-400



BOEING 737-800



BOEING 767-300ER

LE DESTINAZIONI - DESTINATIONS

Vola dai principali aeroporti italiani verso le più importanti destinazioni turistiche del mondo.
Fly from the main Italian airports towards the most important tourist destinations of the world.



DESTINAZIONI NAZIONALI

- Bergamo
- Milano Malpensa
- Milano Linate
- Bologna
- Roma Fiumicino
- Pisa
- Verona
- Genova
- Torino
- Ancona
- Venezia
- Treviso
- Firenze
- Perugia
- Rimini
- Bari
- Cagliari
- Cuneo
- Reggio Calabria
- Lampedusa
- Pantelleria



MESSICO
 CUBA
 JAMAICA
 REP. DOMINICANA



DESTINAZIONI INTERNAZIONALI

- Tirana
- Mikonos
- Santorini
- Skiathos
- Preveza
- Rodi
- Zante
- Cefalonia
- Kos
- Corfù

DESTINAZIONI INTERCONTINENTALI

- L'Avana
- Cayo Coco
- Holguin
- Cayo Largo
- Santiago de Cuba
- Cancun
- Zanzibar
- Mombasa
- La Romana
- Montego Bay
- Antigua
- Sharm El
- Marsa Alam
- Cina
- Capoverde

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Contact center - Dall'Italia 06.98956666
 Dall'Albania 044.500130
www.blue-panorama.com
www.blu-express.com
Biglietteria al pubblico
MILANO: via P. da Cannobio, 2
 lun-ven 9.00 - 18.00
ROMA: via Barberini, 111
 lun-ven 9.00 - 18.00
TIRANA: Sheshi Skenderbe,
 Pallati I Kultures, primo piano,
 lun-sab 8.30 - 20.30 - dom 10.00 - 14.00



WONDER WHEEL

CAST: Justin Timberlake, Juno Temple, Robert C. Kirk

DIRECTOR: Woody Allen

RUNTIME: 101

GENRE: Drama

On Coney Island in the 1950s, a lifeguard tells the story of a middle-aged carousel operator, his beleaguered wife, and the visitor who turns their lives upside-down.

LA RUOTA DELLE MERAVIGLIA (WONDER WHEEL)

Nella Coney Island degli anni '50, un bagnino racconta la storia di un operatore di caroselli di mezza età, della sua tormentata moglie e del visitatore che stravolge le loro vite.

THE LEISURE SEEKER

CAST: Helen Mirren, Donald Sutherland, Janel Moloney

DIRECTOR: Paolo Virzì

RUNTIME: 109

GENRE: Adventure, Comedy, Drama

A runaway couple go on an unforgettable journey in the faithful old RV they call The Leisure Seeker.

ELLA & JOHN (THE LEISURE SEEKER)

Una coppia in fuga intraprende un viaggio indimenticabile a bordo del fedele vecchio camper denominato The Leisure Seeker.

THE MERCY

CAST: Rachel Weisz, Colin Firth, David Thewlis

DIRECTOR: James Marsh

RUNTIME: 112

GENRE: Adventure, Biography, Drama

The incredible story of amateur sailor Donald Crowhurst and his solo attempt to circumnavigate the globe.

The struggles he confronted on the journey while his family awaited his return is one

of the most enduring mysteries of recent times.

IL MISTERO DI DONALD C. (THE MERCY)

L'incredibile storia del marinaio dilettante Donald Crowhurst e del suo tentativo di circumnavigare in solitaria il globo. Le lotte che affrontò nel viaggio mentre la sua famiglia stava attendendo il suo ritorno è uno dei misteri più duraturi degli ultimi tempi.

BREATHE

CAST: Andrew Garfield, Claire Danes, Bonnie

DIRECTOR: Andy Serkis

RUNTIME: 117

GENRE: Biography, Drama

The inspiring true love story of a young Diana Cavendish, an aristocrat who refuse to give up on her husband's devastating disease.

OGNI TUO RESPIRO

La vera e stimolante storia d'amore di Diana Cavendish, un'aristocratica rosa che si rifiuta di arrendersi al marito, una malattia devastante.

GARFIELD'S PET FORCE

CAST: Frank Welker, Gregg Berger, Cathy Cavadini

DIRECTOR: Mark A. Z. Dippé

RUNTIME: 78

GENRE: Animation, Comedy, Family
Garfield and friends combat an extra-terrestrial menace who displays terrible manners by interrupting Garfield's cookout.

GARFIELD - IL SUPERGATTO

Garfield e gli amici combattono una minaccia extraterrestre che in malo modo interrompe il picnic di Garfield.

THE MUSIC OF SILENCE

CAST: Antonio Banderas, Jordi Mollà, Toby

Sebastian

DIRECTOR: Michael Radford

RUNTIME: 115

GENRE: Biography, Crime, Drama

Based on the extraordinary true story of Andrea Bocelli who against all odds becomes one of the world's most renowned opera singers.

LA MUSICA DEL SILENZIO

Basato sulla straordinaria storia vera di Andrea Bocelli che, contro ogni previsione, diventa uno dei più rinomati cantanti d'opera al mondo.

ALL THE MONEY IN THE WORLD

CAST: Michelle Williams, Christopher Plummer, Mark Wahlberg

DIRECTOR: Ridley Scott

RUNTIME: 132

GENRE: Biography, Crime, Drama

TUTTI I SOLDI DEL MONDO

La storia del rapimento del sedicenne John Paul Getty III e il disperato tentativo della sua devota madre di convincere il nonno miliardario Jean Paul Getty a pagare il riscatto.

NORMAN

CAST: Richard Gere, Lior Ashkenazi

DIRECTOR: Joseph Cedar

RUNTIME: 117

GENRE: Drama, Thriller

Norman Oppenheimer is a small time operator who befriends a young politician at a low point in his life.

Three years later, when the politician becomes an influential world leader, Norman's life dramatically changes for better and worse.

L'INCREDIBILE VITA DI NORMAN

La storia del piccolo operatore Norman che fece amicizia con un giovane politico in un basso e solitario momento della sua vita.

Tre anni dopo, quando il politico diventa un influente leader mondiale, la vita di Norman viene stravolta nel bene e nel male.

PAPILLON

CAST: Charlie Hunnam, Rami Malek, Tommy Flanagan

DIRECTOR: Michael Noer

RUNTIME: 128

GENRE: Adventure, Biography, Mystery
Wrongfully convicted for murder, Henri Charriere forms an unlikely relationship with fellow inmate and quirky convicted counterfeiter Louis Dega, in an attempt to escape from the notorious penal colony on Devil's Island.

PAPILLON

Condannato erroneamente per omicidio, Henri Charriere instaura una relazione improbabile con il compagno di cella e lo stravagante contraffattore condannato Louis Dega, nel tentativo di scappare dalla famigerata colonia penale di Devil's Island.

LOVING VINCENT

CAST: Douglas Booth, Jerome Flynn, Robert Gulaczyk

DIRECTOR: Dorota Kobiela, Hugh Welchman

RUNTIME: 94

GENRE: Animation, Biography

In a story depicted in oil painted animation, a young man comes to the last hometown of painter Vincent van Gogh to deliver the troubled artist's final letter and ends up investigating his final days there.

LOVING VINCENT

In una storia d'animazione dipinta a olio, un giovane arriva nell'ultimo paese dove visse Vincent van Gogh prima di morire per consegnare l'ultima lettera dell'artista tormentato, ma finisce per indagare sui suoi ultimi giorni trascorsi lì.

PROGRAMMI TV/TV SHOWS

HOW TO BUILD TO BUILD...EVERYTHING

How to Build Everything breaks down the step-by-step process behind our world's greatest innovations in a way everyone can understand. (Episode: Make a Monster Truck)

How to Build Everything breaks down the step-by-step process behind our world's greatest innovations in a way everyone can understand.

The team demonstrates the easy steps to building your very own monster truck, inter-planetary rover, and tanning bed.

HOW TO BUILD ...EVERYTHING

(Episodio: Costruire un Monster Truck)

How to Build Everything scomponi il processo graduale e per fasi che si ce la dietro alle più grandi innovazioni del nostro mondo rendendole comprensibili a tutti. Il team mostra i semplici passaggi per costruire il tuo Monster Truck, il rover interplanetario e il solarium.

CAKE BOSS

Episodio: Wine and Waltzes

The staff of Carlo's Bakery in Hoboken, New Jersey, led by Buddy Valastro, demonstrate how they prepare elaborate themed cakes for various occasions.

The crew crafts a cake for a local "do-it-yourself" winery. This cake has Buddy remembering his childhood days, when his

own grandfather made homemade wine.

IL BOSS DELLE TORTE

(Episodio: Wine and Waltzes)

Lo staff della Carlo's Bakery di Hoboken nel New Jersey guidato da Buddy Valastro, ci mostra come si preparano elaborate torte a tema per diverse occasioni.

L'equipaggio realizza una torta per una cantina locale "fai da te". Questa torta ricorda a Buddy i suoi giorni d'infanzia, quando suo nonno faceva il vino fatto in casa.

SAY YES TO THE DRESS: UK

(EPISODE: Mums and Evil Aunt)

The Confetti and Lace bridal boutique in Essex plays host to this British version of the show. David Emanuel and owner Christine Dando offer their opinions on the dresses chosen by the brides.

Jordan Constable doesn't know which style of dress to choose, but when her aunt starts making personal comments about her body she realizes she may have picked the wrong entourage.

Abito da sposa cercasi: UK

(EPISODIO: Mums and Evil Aunt)

La boutique nuziale di Confetti & Lace in Essex ospita questa versione britannica dello spettacolo. David Emanuel e il proprietario Christine Dando esprimono le loro opinioni sugli abiti scelti dalle spose. Jordan Constable non sa quale stile di

abbigliamento scegliere, ma quando sua zia inizia a fare commenti personali sulla sua forma si rende conto che potrebbe aver scelto l'entourage sbagliato.

THE DAY HENRY MET?

(EPISODE: Compilation)

Everyday Henry meets something new and exciting. What will Henry meet today?

THE DAY HENRY MET?

Ogni giorno Henry affronta qualcosa di nuovo ed entusiasmante. Cosa lo aspetterà oggi?

THE GARFIELD SHOW

(EPISODE: The Perfect Pizza / Mother Garfield)

Garfield is a lazy, selfish, overweight, orange tabby cat whose main hobbies are chilling out, sleeping, watching TV and having fun.

Garfield is up to his usual antics in Perfect Pizza and Mother Garfield.

THE GARFIELD SHOW

(EPISODIO: Il re della pizza / Garfield, mamma per un giorno)

Garfield è un pigro gatto soriano arancione, egoista e sovrappeso i cui principali hobby sono rilassarsi, dormire, guardare la TV e divertirsi.

Garfield è all'altezza dei suoi soliti disastri in "Il re della pizza" e "Garfield, mamma per un giorno".

MUSICA/MUSIC

BABY K
Icona



MARCO MENGONI
Atlantico



B.SPRINGSTEEN
Springsteen
n Broadway



NOTHING BUT THIEVES
What did you think When
you made me this way?



FLEETWOOD MAC
English Rose



LITTLE MIX
LM5 (deluxe)



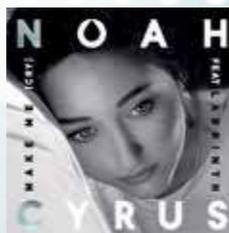
GEORGE EZRA
Staying at Tamara's



MARIAH CAREY
Caution



NOAH CYRUS
Good Cry



OLLY MURS
You know i know (deluxe)



* Voli lungo raggio per:

Cuba, Jamaica, Messico, Rep. Dominicana, Antigua e Barbuda, Tanzania, Kenya, Zanzibar, Madagascar, Martinica.



**Blue-play
l'intrattenimento
a bordo**

A bordo dei nostri voli internazionali di lungo raggio vi offriamo il nuovo intrattenimento **Blue-Play** con un' interessante selezione di film direttamente dal grande schermo, ma non solo, troverai anche documentari, serie tv, biografie, contenuti per bambini, riviste di bordo e mappe interattive"

Per i passeggeri **Blue Class** è disponibile un sistema d'intrattenimento individuale che sarà distribuito dai nostri assistenti di volo durante la fase di crociera, non esitate a consultarli per l'assistenza nell'utilizzo.

Aboard our long-haul flights, we are offering our passengers the new Blue-Play entertainment system, which includes a large selection of big-screen movies. The In-Flight entertainment also includes documentaries, TV series', biographies, children's shows, in-flight magazines and interactive maps.

For our Blue Class passengers, an individualized entertainment system is available and will be distributed by our flight attendants after takeoff. Please don't hesitate to ask for assistance in using the system.

Per connetterti alla nostra rete di intrattenimento basta seguire questi semplici passaggi:

- Abilita il Wi-Fi sul tuo dispositivo
- Connettiti alla rete Blue Panorama
- Avvia il tuo browser preferito (es. Safari, Internet Explorer, Google Chrome)
- Digita l'indirizzo bluepanorama.com

To connect to our entertainment system, follow these simple instructions:

- Connect your device to Wi-Fi
- Connect to the Blue Panorama network
 - Launch your browser (i.e. Safari, Internet Explorer, Google Chrome)
- Type in bluepanorama.com

Questa sezione fornisce suggerimenti e consigli per migliorare il vostro benessere durante la permanenza a bordo dei nostri aerei To help you feel better when you fly with us, just follow these tips and suggestions designed to enhance your well being on board

Stare a lungo seduti in una stessa posizione può farvi sentire a disagio sull'aereo. Sgranchitevi gambe e braccia ogni due ore circa. Alzatevi di tanto in tanto e camminate su e giù per il corridoio oppure fate i semplici esercizi* di stretching illustrati per prevenire problemi circolatori.

Prolonged sitting in a fixed position can make you feel uncomfortable in the plane. Every few hours, stretch your arms and legs or carry out some easy exercises suggested below.*

Consumate pasti leggeri, mangiate con moderazione e limitare bevande gassate, tè e caffè.

Eat a light meal and moderate your intake of fizzy drinks, tea and coffee.

Bevete molta acqua naturale, meglio se in piccole quantità e spesso.

Drink plenty of water to keep you hydrated.

Moderate il consumo di bevande alcoliche, poiché queste sono assorbite più facilmente dal corpo ad alta quota a causa della bassa pressione dell'aria all'interno della cabina.

Moderate your intake of alcohol.

In caso di permanenza prolungata a bordo è consigliato sostituire le lenti a contatto con degli occhiali per evitare irritazioni oculari. Togliete sempre le lenti a contatto prima di dormire.

In case of a long flight it is recommended to wear eyeglasses rather than contact lenses. Remove contact lenses before sleeping.

*Vi suggeriamo di sospendere immediatamente questi esercizi se causano dolore o disagio.

**We suggest you stop doing these exercise immediately should you feel pain or discomfort.*



Iniziate gli esercizi stando seduti in modo comodo ed eretto. Start the exercise by sitting in comfortably in your seat in an upright position.

2.



Poggiate entrambi i piedi sul pavimento. Flettete i piedi puntando i talloni in su e poi in giù. Ripetete per cinque volte. Rest both feet on the floor. Flex both feet with toes pointing upward, then point your toes downward Perform this exercise five times.

3.



Sollevate dolcemente il ginocchio verso il busto per alcuni secondi, poi lasciatelo andare, poggiando nuovamente il piede sul pavimento. Fate lo stesso con l'altra gamba. Ripetete cinque volte per gamba. Raise you knee gently towards the chest for a few seconds and then release, placing your feet back on the floor. Continue with the other leg. Repeat five times for each leg.

4.



Mettete le mani sotto una coscia e sollevatele dolcemente verso il busto. Ruotate la caviglia in modo circolare per 5 secondi. Ripetete con l'altra gamba. Ripetete questo esercizio cinque volte per gamba. Place your hands under one thigh, and gently lift toward your chest. Rotate your ankle in a circular motion for 5 seconds. Repeat with the other leg. Perform this exercise five times with both legs.

Blue Panorama
airlines

Santo Domingo La quintessenza del Caribe

Nuovi voli da Milano
dal 21 dicembre 2018



Hotel, ville e appartamenti sul mare più bello del Kenya



jacaranda bay, la spiaggia preferita dagli italiani

10 km di sabbie bianche e mare turchese in ambiente incontaminato fra due Parchi Marini

jacaranda beach resort**** gestione italiana e standard internazionale

130 camere, di cui 50 in prima fila sulla spiaggia

ville e appartamenti da una a tre camere da letto

Complessi con giardino, piscina e accesso privato al mare. Uso e accesso gratuito ai servizi dell'albergo



HOTEL

ITALIA: +39 06 3973 1489

KENYA: +254 723 159 848

INFO@JACARANDBEACHRESORT.COM

WWW.JACARANDBEACHRESORT.COM



IMMOBILIARE

ITALIA: +39 06 3973 1489

+39 334680 9774

KENYA: +254 710 458 455

INFO@VILLEJACARANDA.COM

WWW.IMMOBILIAREJACARANDA.COM